MEL ROBBINS

# REGULA DE 5 SECUNDE

DOZA ZILNICĂ DE CURAJ CARE-ȚI VA TRANSFORMA ÎNTREAGA VIAȚĂ

**BESTSELLER INTERNAȚIONAL!**

***Cum să-ți îmbogățești viața și să-ți recapeți încrederea în forțele proprii în doar 5 secunde.***

Mel Robbins folosește povestiri captivante și anecdote savuroase din momente celebre ale istoriei, artei și afacerilor, dar și concepte ale etologiei, pentru a demonstra câtă forță poate declanșa o clipă de curaj. Astfel, ne oferă o strategie simplă, dar spectaculos de eficientă în dezvoltarea personală: *Regula de 5 secunde*.
Peste 12 milioane de oameni au urmărit prezentarea TEDx omonimă a lui Mel Robbins, iar managerii celor mai mari branduri din lume folosesc deja *Regula de 5 secunde* pentru a crește productivitatea, devotamentul și cooperarea între angajații lor.

## Citind această carte, vei descoperi că în doar 5 secunde și tu poți:

— **să-ți recapeți încrederea în forțele proprii;**
— **să scapi de îndoieli și de tergiversări;**
— **să învingi teama și incertitudinea;**
— **să nu-ți mai faci griji inutile și să fii fericit;**
— **să-ți împărtășești ideile cu curaj.**

*Regula de 5 secunde* este o soluție simplă și universală pentru o problemă cu care ne confruntăm cu toții: adesea batem pasul pe loc. Secretul nu e să știi ce să faci, ci să știi cum să te decizi să faci acel lucru.

**MEL ROBBINS** este vlogger, antreprenoare de succes, autoare de bestselleruri, analist juridic pentru CNN, gazda unor emisiuni de radio și TV de mare audiență și redactor colaborator la revista SUCCESS. Printre companiile care folosesc *Regula de 5 secunde* se numără Microsoft, Xerox, Johnson & Johnson, Nestlé, Marriott, AT&T, dar și prestigioase instituții de educație, precum Harvard Business School.

Lifestyle PUBLISHING
www.lifestylepublishing.ro

REGULA DE 5 SECUNDE

9 786067 891218
ISBN: 978-606-789-121-8

MEL ROBBINS

Traducere din engleză:
Constantin Dumitru-Palcus

Lifestyle
PUBLISHING

EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu
Magdalena Mărculescu

DIRECTOR:
Crina Drăghici

REDACTOR:
Roxana Nacu

DESIGN:
Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE:
Cristian Claudiu Coban

DTP:
Mihaela Gavriloiu

CORECTORI:
Mădălina Geambașu
Maria Mușuroiu

---

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**
**ROBBINS, MEL**
**Regula de 5 secunde: curajul de fiecare zi îți poate transforma viața, munca și încrederea în sine** / Mel Robbins; trad. din engleză de Constantin Dumitru-Palcus. – București: Lifestyle Publishing, 2018

ISBN 978-606-789-121-8

I. Dumitru-Palcus, Constantin (trad.)

159.9

Titlul original: THE 5 SECOND RULE: TRANSFORM YOUR LIFE, WORK, AND CONFIDENCE WITH EVERYDAY COURAGE
Autor: Mel Robbins

Copyright © 2017 by Mel Robbins
All Rights Reserved.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2018
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte
din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-121-8

Aceasta este povestea adevărată a

## REGULII DE 5 SECUNDE

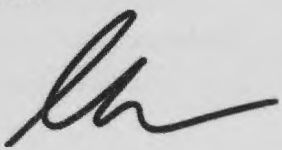
**CE** este, **DE CE** funcționează și **CUM** o folosesc oamenii din lumea întreagă pentru a-și schimba viețile în doar cinci secunde.

- Evenimentele descrise în această carte sunt reale.
- Niciun nume nu a fost schimbat.
- Postările de pe rețelele de socializare care apar în cuprinsul cărții sunt reale.

Abia aștept să împărtășesc cu voi această carte și să văd cum descătușați puterea din voi.

**5...4...3...2...1...START!**

Xo,
Mel



# Cuprins

**Partea I. Regula de 5 secunde**

1. Cinci secunde pentru a-ți schimba viața ..... 13
2. Cum am descoperit Regula de 5 secunde ..... 29
3. La ce te poți aștepta când o folosești ..... 41
4. De ce funcționează Regula ..... 55

**Partea a II-a. Puterea curajului**

5. Curajul de fiecare zi ..... 71
6. Ce mai aștepți? ..... 85
7. N-o să simți niciodată că ai chef ..... 101
8. Cum să începi să folosești Regula ..... 117

**Partea a III-a. Curajul îți schimbă comportamentul**

Cum să devii cea mai productivă persoană pe care o cunoști . 129
9. Ameliorează-ți sănătatea ..... 133
10. Crește-ți productivitatea ..... 147
11. Nu mai amâna ..... 161

**Partea a IV-a. Curajul îți schimbă mintea**

Cum să devii cea mai fericită persoană pe care o cunoști .... 177
12. Nu-ți mai face griji ..... 183
13. Pune capăt anxietății ..... 193
14. Învinge-ți frica ..... 205

**Partea a V-a. Curajul schimbă totul**

Cum să devii cea mai împlinită persoană pe care o cunoști . . 215

15. Clădește-ți adevărata încredere în sine . . . . . 219

16. Urmărește-ți pasiunea . . . . . 235

17. Îmbogățește-ți relațiile personale . . . . . 247

**Puterea din tine** . . . . . 261

## Curajul de fiecare zi

Curajul este capacitatea de a face lucruri care par dificile, înspăimântătoare sau nesigure.

Nu este ceva rezervat doar câtorva aleși.

Curajul este un drept câștigat prin naștere. E în noi toți. Și te așteaptă să-l descoperi.

O clipă de curaj îți poate schimba ziua. O zi îți poate schimba viața. Și o viață poate schimba lumea.

Aceasta e adevărata putere a curajului: scoate la lumină cea mai grozavă versiune a ta.

Descoperă-ți curajul și vei fi capabil să realizezi și să experimentezi toate lucrurile la care ai visat.

Da, chiar și să schimbi lumea.

# Partea I
# Regula de 5 secunde

# Capitolul 1
# Cinci secunde pentru a-ți schimba viața

## Dacă ai căutat acea persoană care-ți va schimba viața, uită-te în oglindă

Ești pe cale să înveți un lucru remarcabil — durează doar cinci secunde ca să-ți schimbi viața. Sună ca o șmecherie, nu-i așa? Dar nu e. E știință. Am să-ți demonstrez. Îți schimbi viața cu câte o decizie luată în cinci secunde, pe rând. De fapt, este singurul mod în care te schimbi.

Aceasta este povestea adevărată a Regulii de 5 secunde: ce este, de ce funcționează și cum a transformat viețile oamenilor din lumea largă. Regula este ușor de învățat și are un impact profund. Este secretul care poate schimba orice. După ce-ai învățat Regula, poți să începi s-o folosești imediat. Regula te va ajuta să trăiești, să iubești, să lucrezi și să vorbești cu mai multă încredere și cu mai mult curaj în fiecare zi. Folosește-o o dată și va fi acolo pentru tine ori de câte ori vei avea nevoie de ea.

Am creat Regula de 5 secunde într-un moment al vieții mele în care totul se destrăma. Și prin totul, înțeleg chiar totul: căsnicia, finanțele, cariera și stima de sine ajunseseră la pământ. Problemele mi se păreau atât de mari, încât în fiecare dimineață era un chin să mă dau jos din pat. De fapt, așa a început Regula — am inventat Regula ca să mă ajute să scap de obișnuința de a apăsa butonul de snooze.

Acum șapte ani, când am folosit pentru prima dată Regula, mi s-a părut că e caraghioasă. Nu realizam atunci că inventasem

o puternică tehnică de metacogniție care avea să schimbe totul în ceea ce privește viața mea, munca și felul cum mă percepeam.

Ceea ce s-a întâmplat cu mine de la descoperirea Regulii de 5 secunde și puterea deciziilor luate în cinci secunde este de necrezut. Nu numai că m-am trezit — dar mi-am reformat întreaga viață. Am folosit acest instrument unic pentru a prelua controlul și a îmbunătăți totul, de la încrederea în sine la finanțe, de la căsnicie la carieră și de la productivitate la creșterea copiilor. Am trecut de la cecurile respinse de bancă la o sumă în cont alcătuită din 7 cifre și de la certurile cu soțul meu la sărbătorirea a 20 de ani de căsătorie. M-am vindecat de anxietate, am construit și am vândut două firme, am fost recrutată să fac parte din echipele de jurnaliști de la CNN și revista *SUCCESS*, iar acum sunt unul dintre cei mai căutați vorbitori din lume. Nu m-am simțit niciodată mai stăpână pe situație, mai fericită sau mai liberă. N-aș fi putut să fac nimic din toate astea fără Regulă.

**Regula de 5 secunde a schimbat totul... învățându-mă un singur lucru: *CUM* să fac schimbarea.**

Folosind Regula, am înlocuit tendința de a cumpăni excesiv cele mai mici mișcări cu o înclinație spre acțiune. Am folosit Regula pentru a stăpâni auto-monitorizarea și pentru a deveni mai prezentă și mai productivă. Regula m-a învățat cum să încetez a mă îndoi și cum să încep să cred în mine, în ideile și în capacitățile mele. În plus, Regula mi-a dat tăria interioară pentru a deveni o persoană mai bună și mult mai fericită, nu pentru alții, ci pentru mine.

Regula poate face același lucru pentru tine. Iată de ce sunt atât de entuziasmată să o împărtășesc cu tine. În capitolele următoare, vei învăța povestea din spatele Regulii, ce este aceasta, de ce funcționează și știința convingătoare care o confirmă. Vei descoperi cum deciziile luate în cinci secunde și faptele de curaj zilnic îți schimbă viața. În sfârșit, vei învăța cum să folosești Regula de 5 secunde în combinație cu cele mai noi strategii confirmate de știință pentru a deveni mai sănătos, mai fericit și mai productiv și eficient la muncă. De asemenea, vei învăța cum s-o folosești pentru a pune capăt grijilor, pentru a-ți gestiona anxietatea și pentru a găsi un sens pentru viața ta și să învingi orice teamă.

Și asta nu e tot. Vei vedea dovezile. O mulțime de dovezi. Cartea aceasta este plină de postări de pe rețelele sociale și de relatări la prima mână ale unor oameni din toată lumea care folosesc Regula ca să facă lucruri uluitoare să se întâmple. Da, Regula te va ajuta să te trezești la timp, dar lucrul pe care-l face este mult mai remarcabil: **trezește geniul interior, liderul, starul, sportivul, artistul și agentul schimbării din tine.**

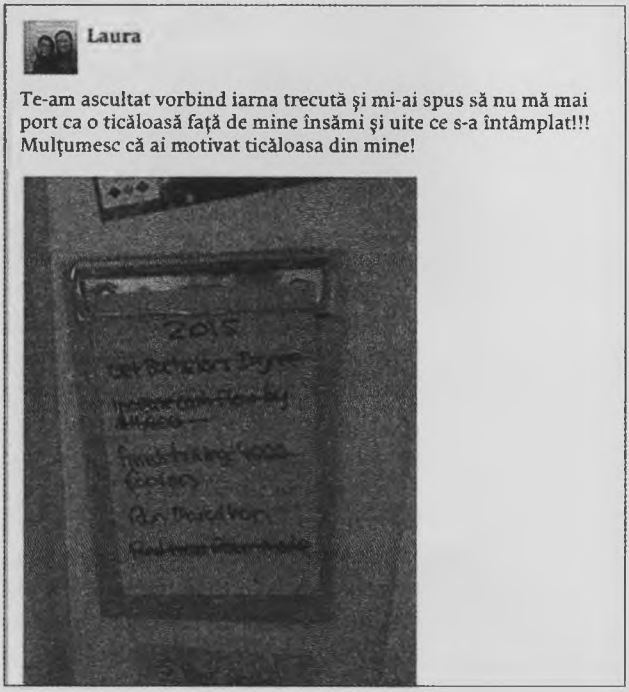
Când vei învăța prima oară Regula, probabil că vei începe să o folosești ca să rămâi atașat de țelurile tale. Ai putea **folosi Regula ca să te „impulsionezi"** să mergi la sală așa cum face Margaret când „nu-i vine".

Sau poți **folosi Regula ca să ai mai multă influență la muncă**. Așa a folosit Mal prima dată Regula — pentru a găsi curajul să dea ochii cu șeful lui și să-i vorbească despre țelurile carierei sale (ceva de care mulți dintre noi se tem). Datorită Regulii, nu doar că întâlnirea a avut loc, dar s-a desfășurat excelent.

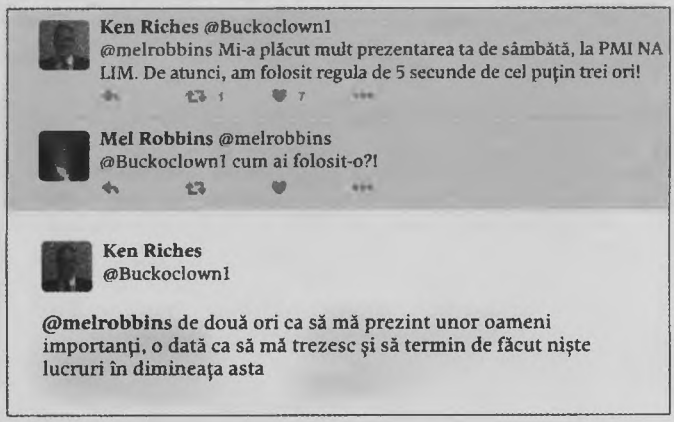
**malzakmeh** @mel_robbins, astăzi am făcut un pas uriaș înainte și am vorbit cu șeful meu despre următorul meu obiectiv și m-a susținut în totalitate #5secondrule! Mulțumesc @mel_robbins ☺☺

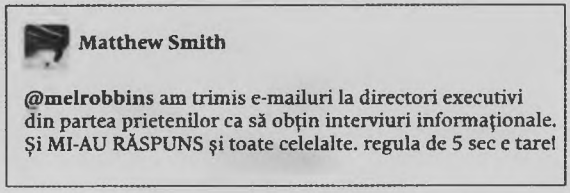
Asta e o altă caracteristică unică a Regulii — poate că eu am creat-o, dar nu e vorba doar de povestea mea aici. În paginile acestei cărți vei cunoaște oameni din toată lumea și din toate păturile sociale, care folosesc Regula în moduri măreț și mărunte, pentru a-și schimba viața. Experiențele lor diverse te vor ajuta să înțelegi că aplicațiile și beneficiile Regulii sunt nelimitate.

**Poți folosi Regula pentru a deveni mai productiv.** Înainte de Regula de 5 secunde, Laura întocmea tot felul de liste cu lucruri de făcut și își tot găsea pretexte, simțindu-se mizerabil. Acum, în viața Laurei nu mai e loc pentru pretexte, doar pentru acțiune. Laura și-a crescut veniturile cu 4 000 de dolari pe lună, și-a obținut bacalaureatul și a făcut câteva drumeții montane. Următorul obiectiv: o cursă de maraton.



**Poți folosi Regula pentru a ieși din zona ta de confort ca să devii mai eficient în formarea relațiilor.** Ken a folosit Regula de 5 secunde în ziua în care a învățat-o la Conferința Națională a Institutului de Management Proiecte pentru a cunoaște persoane importante din domeniu, Matthew a folosit-o ca să sune directori executivi de rang înalt, deși nu-i cunoștea, iar Alan a folosit-o ca să cunoască „zece oameni pe care altfel nu i-aș fi cunoscut" la un eveniment organizat de PGA Tour*.



* Principalul organizator de turnee de golf profesionist în SUA. (*N.t.*)

**Poți folosi de asemenea Regula ca să te auto-monitorizezi și să-ți controlezi emoțiile.** Jenna folosește regula ca mămică pentru a practica răbdarea în loc să se răstească la copiii ei. De asemenea o folosește ca instrument în vânzări în afacerea ei de vânzări directe. Regula o ajută să nu se mai gândească la cât de „intimidant" este să vinzi și îi dă curajul de a începe pur și simplu să vândă.

**Jenna**

Bună, Mel!! Ei bine, tocmai am început să pun în aplicare regula de 5 secunde. În 2 zone ale vieții mele am început serios să o folosesc — cu copiii mei și să am răbdare în loc să mă răstesc la ei. Simt că mi-a dat cele 5 secunde suplimentare ca să-mi adun gândurile înainte de a sări cu gura la ei. De asemenea, în afacerea mea de vânzări Yoli. Îmi iau 5 secunde și pur și simplu întreb, vorbesc cu cineva și-mi cresc afacerea. Așa cum ai spus tu, dacă te gândești la răspuns în loc să te gândești să faci un lucru poate fi foarte intimidant în genul ăsta de afacere. Trebuie doar să folosești cele 5 secunde și s-o faci în loc să te gândești la asta!! Mi-a plăcut enorm să te aud vorbind în persoană!!! Îți mulțumesc! Am de gând să continui să folosesc regula de 5 secunde în multe aspecte ale vieții mele pe care vreau să le îmbunătățesc! Îți doresc o zi excelentă!

**Directorii executivi de la unele dintre cele mai respectate branduri din lume folosesc Regula ca să-și ajute managerii să se schimbe, să impulsioneze vânzările, să stimuleze echipele și ca să inoveze.** Așa este Crystal de la USAA, a cărei întreagă echipă de vânzări folosește Regula de 5 secunde și rezultatul a fost extraordinar — au sărit pe „locul 1 în zona noastră".

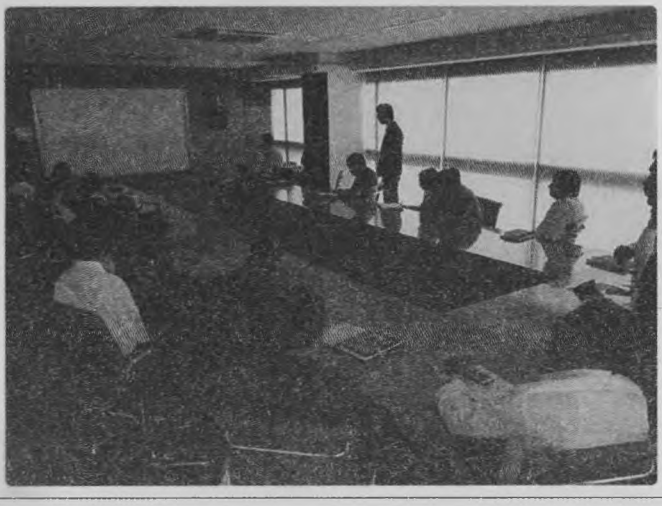
**Crystal**

I-am pus pe toți din echipa mea de la USAA să folosească regula de 5 secunde până acum am sărit pe locul 1 în zona noastră obiectivul nostru e să ajungem primii pe întreaga companie! Iată unul din formularele pe care mi le-ai trimis. Mai am câteva să-ți trimit.

Regula de 5 secunde e atât de ușor de învățat și atât de importantă pentru sentimentul de încredere, încât vedem în toată lumea manageri, ca Muz, învățându-și echipele să o aplice.

**Muz**
@muze63

Întreg personalul absorbit de un minunat #TEDtalk al lui @melrobbins în dimineața asta #motivation #5secondrule. Mulțumesc, Mel :)



**De asemenea vei găsi inspirație în poveștile oamenilor care descoperă curajul de a înceta să se mai gândească și de a-și pune ideile în aplicare.** Mark, care timp de decenii s-a

gândit să înființeze o ligă de hochei pe gheață pentru copiii din centrele orașelor mari, a folosit Regula ca să-și scoată ideea „din cap" și să o pună „în aplicare". Acum a intrat în parteneriat cu foști olimpici și asociația NHL Alumni pentru a crea tabere, clinici și ligi.

**Mark**
Vezi profilul

Am lucrat în cadrul Ligii Naționale de Hochei în cea mai mare parte a anilor 1980 și 1990. Întotdeauna am fost de părere că e păcat că puștii din centrele orașelor au prea puțin acces la sport, care tinde să fie costisitor și nepractic pentru multe familii.

Întotdeauna am avut ideea asta ca legende ale hocheiului să aducă sportul în centrele orașelor prin intermediul hocheiului de stradă. Din păcate, de fiecare dată când îmi trecea acest gând prin minte, trăgeam „frâna de mână" și nu l-am dus niciodată până la capăt.

Apoi, în 2013, am văzut prelegerea TEDx a lui Mel Robbins și în minutul 19 al prezentării de 21 de minute, ea a vorbit despre „regula de 5 secunde".

Bingo!

Imediat am scos din cap ideea programului de hochei în centrul orașului și am pus-o în aplicare. În scurt timp, mi-am unit forțele cu fostul star olimpic american David A. Jensen și cu Boston Bruins Alumni ca să creeze programul „Hochei pe străzi", care acum organizează tabere, clinici și ligi în multe zone urbane din Noua Anglie.

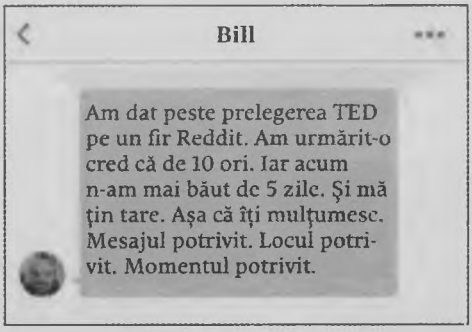
Pe măsură ce programul continuă să se extindă, mii de copii de la orașe vor avea șansa să cunoască minunatul joc de hochei. Dar toate astea nu s-ar fi putut întâmpla cu „frâna de mână" trasă!

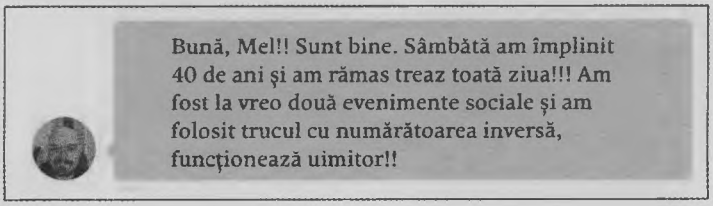
http://www.dajhockey.com/summer-2016-urban-street-hockey-program.html

**Vara 2016 Programul de hochei pe străzile orașelor**

Massachusetts — Departamentul pentru Conservare și Recreere...

**Regula este de asemenea un instrument puternic în lupta cu adicția și depresia.** Bill a aflat de Regula de 5 secunde de pe un fir de discuții de pe Reddit și a fost „Mesajul potrivit. Locul potrivit. Momentul potrivit." A început să folosească „trucul numărătorii inverse" al Regulii ca să se lase de băutură și funcționează „uimitor!!" De curând și-a sărbătorit a 40-a aniversare complet treaz.




**Şi chiar s-ar putea să-ţi salveze viaţa.** Un coleg de muncă mi-a trimis de curând o poveste tulburătoare legată de Regula de 5 secunde. După ce s-a despărţit de soţia lui, a căzut într-o depresie profundă. Ajunsese atât de rău, încât s-a gândit chiar la sinucidere. În cel mai de jos punct al vieţii sale, a folosit Regula pentru a renunţa şi a cere ajutor. Faptul că a găsit curajul de a scăpa de gândurile sumbre şi de a număra 5-4-3-2-1 după care să sune pentru a cere ajutor i-a salvat viaţa.

> Mel, sper că totul e bine. Tot vreau să-ţi scriu de o vreme. Aşa cum ştii, te-am ascultat vorbind de câteva ori, am stat de vorbă împreună şi ţi-am urmărit diferitele „postări". Să ştii că ceea ce faci contează. Acum un an m-am despărţit de soţia mea şi mi-a fost greu. Atât de greu încât m-am gândit la sinucidere, totuşi, când ajunsesem jos de tot mi-am spus 5-4-3-2-1 las-o baltă şi cere ajutor. Niciodată să nu te îndoieşti de binele pe care-l faci şi de cât de importantă eşti. 5-4-3-2-1 să ai o zi minunată. Cele bune.

După ce am folosit Regula de peste şapte ani şi am primit comentarii de la oameni din toată lumea, mi-am dat seama că în fiecare zi ne confruntăm cu momente care sunt dificile,

nesigure și înspăimântătoare. Viața ta necesită curaj. Și asta este exact ceea ce Regula te va ajuta să descoperi — curajul de a deveni eul tău cel mai grozav.

## Cum e posibil ca un instrument atât de simplu să funcționeze în atât de multe moduri?

Excelentă întrebare. Regula de 5 secunde acționează asupra unui singur lucru — TU. Tu ai măreția în interiorul tău. Chiar dacă te afli în punctul cel mai de jos, măreția e acolo. Regula îți va da atât claritatea de a sesiza acea măreție, cât și curajul de a acționa în virtutea ei.

Folosind Regula, mi-am descoperit curajul de a face lucruri la care m-am gândit ani de-a rândul și pentru care îmi tot găseam pretexte să nu le fac. Numai prin acțiune am descătușat puterea din mine pentru a deveni persoana care mi-am dorit întotdeauna să fiu. Iar încrederea de sine pe care o arăt la televizor, online și pe scenă este ceea ce numesc „Încredere adevărată".

Am construit Încrederea adevărată învățând cum să-mi onorez instinctele prin acțiune, astfel încât acestea să prindă viață în lumea reală. Folosesc intenționat verbul „a onora". Pentru că asta faci când folosești Regula. Te onorezi pe tine. Îți susții ideile. Și, de fiecare dată când o folosești, te mai apropii cu un pas de persoana care-ți dorești cu adevărat să fii. M-am schimbat de la genul de persoană care se gândește la ideile ei la una care are încrederea de a le împărtăși, de a acționa în baza lor și de a le urmări. Dacă folosești Regula cu consecvență și îți onorezi instinctele prin acțiune, exact aceeași transformare va avea loc și cu tine.

Marlowe a descoperit cât de ușor este să folosească Regula pentru a se transforma pe sine. La câteva zile după ce a învățat Regula, a folosit-o pentru a înceta să se gândească la înscrierea la niște cursuri și chiar a făcut-o, acesta fiind un lucru pe care „doream să-l fac de multă vreme, dar mă tot ascundeam după pretexte".

**Marlowe**

Mel!!!! Am făcut parte din echipa Studenților de Succes când ai venit și ai susținut acel discurs magistral la conferința noastră ACE din Toronto, pe 14 septembrie. Am început imediat să-ți citesc cartea și n-am mai putut s-o las din mână. De fapt, până să ajung la jumătatea ei, citeam din ea în pat într-o seară și am lăsat-o jos, m-am ridicat și-am mers cu mașina la Universitatea York, unde m-am înscris la cursuri — un lucru pe care doream să-l fac de multă vreme, dar mă tot ascundeam după pretexte. Este absolut incredibil și cutremurător cât de ușoare devin lucrurile imediat ce înțelegi că ai posibilitatea de a te IMPULSIONA. Te iubesc și îți iubesc cartea. Înțelepciunea ta trebuie împărtășită întregii lumi. Mi-ai influențat viața într-un timp atât de scurt și n-am cuvinte să descriu ce senzație nemaipomenită îmi dă faptul că dețin din nou controlul. Sper din toată inima că vei scoate în curând altă carte. Cu sinceritate — încă un fan recunoscător.

**Marlowe**

Oamenii trebuie să înțeleagă cât de al naibii de UȘOR este după ce încerci efectiv. Sunt de-a dreptul uimită. De-asta am simțit nevoia să-ți scriu, știu că auzi astfel de povești în fiecare zi, dar am amânat literalmente ani în șir să mă înscriu la aceste 2 cursuri, serios. Iar când am ajuns pe la jumătatea cărții, mi-am zis, ce mai aștept? Tot ce trebuie să fac este să mă sui în mașină, să merg 30 de minute și să fac odată înscrierea aia. Și chiar așa am făcut. Iar acum sunt înscrisă pentru semestrul din toamna și din iarna asta și provocarea asta mă face să mă simt entuziasmată! Știu că după această realizare o să caut un alt munte pe care să mă cațăr și în sfârșit simt că fac ceva pentru mine care-mi va aduce beneficii și ce-i mai frumos este că am avut IMBOLDUL de a face asta singură. E minunat. A fost un privilegiu să asist la prelegerea ta, sincer! Ești o sursă de inspirație.

După cum s-a exprimat Marlowe, „este absolut incredibil și cutremurător cât de ușoare devin lucrurile imediat ce înțelegi că ai posibilitatea de a te IMPULSIONA".

Și are dreptate. După ce începi să folosești Regula pentru a te impulsiona să ieși din gândurile tale și să treci la acțiune, vei fi „uimit" de cât de ușor este să iei în cinci secunde o decizie care va schimba totul.

Pe măsură ce foloseam Regula tot mai mult în viața mea, mi-am dat seama că pe toată durata zilei luam mici decizii care mă făceau să bat pasul pe loc. Fix în cinci secunde, decideam să stau liniștită, să aștept și să nu risc. Aveam câte un instinct de a acționa și, în cinci secunde, mintea mea îl omora

cu îndoieli, pretexte, griji sau temeri. **Eu eram problema și, în cinci secunde, mă puteam impulsiona astfel încât să devin soluția.** Secretul schimbării fusese tot timpul în fața ochilor mei: deciziile de cinci secunde.

Ai văzut vreodată discursul celebru susținut de David Foster Wallace la ceremonia de absolvire de la Kenyon College în 2005? Dacă nu ai văzut sau nu ai citit acest discurs, îl găsești pe YouTube și fără doar și poate merită să-ți rezervi 20 de minute ca să-l urmărești.

Wallace se apropie de microfon și începe cu această glumă:

> *Doi pești tineri înotau și se întâlnesc cu un pește mai bătrân, care înota în direcție opusă. Acesta îi salută din cap și spune: „Neața, băieți, cum e apa?"*
>
> *Și cei doi pești tineri continuă să înoate puțin, după care în sfârșit unul dintre ei se uită la celălalt și zice: „Ce naiba e apa?"*

Publicul râde în fundal în acest video și apoi Wallace explică morala acestei povestiri cu pești: *„Realitățile cele mai evidente și mai importante sunt adesea cele care sunt cel mai greu de văzut și de luat în discuție."*

Pentru mine, lucrul cel mai greu de văzut și de luat în discuție a fost însăși natura schimbării. Întotdeauna m-am întrebat de ce e atât de greu să mă determin să fac lucruri pe care știam că trebuie să le fac ca să-mi extind cariera, să-mi îmbogățesc relațiile, să devin mai sănătoasă și să-mi îmbunătățesc viața. Descoperirea Regulii de 5 secunde mi-a oferit răspunsul de un milion de dolari — schimbarea înseamnă curajul de care ai nevoie în fiecare zi pentru a lua decizii în cinci secunde.

## Ești la o decizie distanță de o viață complet diferită

În cartea aceasta, am să-ți împărtășesc tot ce-am aflat despre schimbare și puterea curajului de fiecare zi. O să-ți placă mult ceea ce ești pe cale să înveți. Partea cea mai fainâ va fi când vei începe să folosești Regula și-ai să vezi rezultatele singur. Nu numai

că te vei trezi și îți vei da seama cât de mult ai bătut pasul pe loc. Vei deștepta totodată puterea pe care ai ținut-o în tine atâta timp.

Citind poveștile din aceste pagini, s-ar putea chiar să-ți dai seama că ai folosit deja Regula de 5 secunde. Dacă te gândești la trecut și reflectezi asupra celor mai importante momente din viața ta, îți garantez că vei găsi decizii pe care le-ai luat numai din instinct și care ți-au schimbat viața. În numai cinci secunde, ai luat ceea ce eu denumesc o „decizie din inimă". Ți-ai ignorat temerile și ai lăsat curajul și încrederea să vorbească în locul tău. Cinci secunde de curaj sunt decisive.

Să luăm exemplul lui Catherine. Când a aflat prima oară de Regula de 5 secunde la o întrunire a conducerii executive a companiei la care lucra, și-a dat seama că folosise Regula pentru a lua una dintre cele mai importante decizii din viața ei — doar că nu realizase acest lucru la acea dată. În 1990, sora ei Tracy a fost ucisă și Catherine s-a întors acasă pentru a da o mână de ajutor. Atunci „o decizie de 5 secunde" a schimbat nu doar viața ei, „ci și pe a multor altora". Ea a hotărât să-i crească pe „cei doi micuți" ai surorii ei, rămași fără mămică odată cu moartea lui Tracy.

Mi-a plăcut mult cum a spus despre decizia ei că a fost luată „pe negândite" — pentru că atunci când acționezi cu curaj, creierul tău nu este implicat. Inima vorbește prima, iar tu asculți. Regula te va învăța cum.

Va fi nevoie de un efort din partea ta ca să descoperi puterea din tine? Da, va fi. Dar, așa cum Marlowe a spus în urmă cu câteva pagini, „este absolut incredibil și cutremurător cât de ușoare devin lucrurile" când faci asta.

Să depui un efort pentru a-ți îmbunătăți viața e simplu, poți să-l faci și trebuie să-l faci — pentru că este cel mai important efort de făcut. Este efortul de a învăța cum să te iubești și să ai atâta încredere în tine, încât să nu mai aștepți și să te bucuri de toată magia, prilejurile favorabile și bucuria pe care viața, munca și relațiile tale ți le pot oferi.

Sunt foarte interesată să aud ce se întâmplă când începi să folosești Regula de 5 secunde. Dar nu vreau să anticipez. Înainte de a putea vorbi despre toate modurile interesante în care poți folosi Regula, trebuie să ne întoarcem în 2009 și să-ți explic cum a început totul.

## curaj

*s.n.*

**• Capacitatea de a face ceva care este dificil sau înspăimântător;**

**• Să ieși din zona ta de confort;**

**• Să-ți împărtășești ideile, să vorbești fără teamă, să te faci văzut;**

**• Să-ți susții ferm convingerile și valorile;**

**• Iar, uneori… să te ridici din pat.**

# Capitolul 2
# Cum am descoperit Regula de 5 secunde

*„Curajul se găsește în locuri nebănuite."*
J.R.R. TOLKIEN

Totul a început în 2009. Aveam 41 de ani și mă confruntam cu probleme grave legate de bani, muncă și căsnicie. De fiecare dată când mă trezeam dimineața, nu simțeam decât groază.

Te-ai simțit vreodată așa? Nimic nu poate fi mai rău. Auzi soneria cum sună și nu ai niciun chef să te ridici și să înfrunți ziua care te așteaptă. Sau stai treaz noaptea și un vârtej de gânduri se abate asupra ta când îți faci griji pentru toate problemele.

Așa am fost eu. Luni în șir, m-am simțit atât de copleșită de problemele pe care le aveam, încât abia dacă mă mai puteam ridica din pat. Când alarma suna la 6 dimineața, zăceam acolo și mă gândeam la ziua care urma, la ipoteca pentru casă, la balanța negativă a contului, la cariera mea eșuată, la cât de supărată eram pe soțul meu... și apăsam butonul de snooze. Nu o dată, ci de mai multe ori.

La început, n-a fost mare lucru, dar, cum se întâmplă cu orice obicei prost, cu trecerea timpului, s-a amplificat într-o problemă mult mai mare care-mi influența toată ziua. Până când apucam să mă ridic din pat, copiii mei pierdeau autobuzul iar eu simțeam că-mi ratasem viața. În majoritatea zilelor mă simțeam obosită, întârziam la întâlniri și mă simțeam totalmente copleșită.

Nici măcar nu mai știu cum a început — îmi amintesc doar că mă simțeam înfrântă tot timpul. Viața mea profesională era

la pământ. În ultimii 12 ani, îmi schimbasem cariera de atâtea ori, încât îmi dezvoltasem personalități multiple. După ce am absolvit facultatea de drept, mi-am început cariera ca apărător public pentru Legal Aid Criminal Defense Society din New York. Apoi l-am cunoscut pe soțul meu Chris, ne-am căsătorit și ne-am mutat la Boston pentru ca el să-și poată termina masteratul în administrarea afacerilor. În Boston, lucram ore nesfârșite pentru o mare firmă de avocatură și eram nefericită tot timpul.

Când s-a născut fetița, am profitat de concediul de maternitate ca să-mi caut un serviciu nou și am intrat pe piața firmelor startup din Boston. În anii aceia am lucrat pentru mai multe astfel de firme din Boston, din domeniul tehnologiei. A fost distractiv și am învățat o mulțime de lucruri, dar n-am avut niciodată senzația că mi se potrivește o carieră în domeniul tehnologiei de vârf.

Am angajat un *coach* care să mă ajute să înțeleg „ce să fac cu viața mea". Lucrul cu un *coach* m-a făcut să vreau să îmbrățișez această profesie. Prin urmare, la fel ca mulți oameni, lucram în timpul zilei, mă concentram asupra copiilor când ajungeam acasă, după care studiam noaptea ca să obțin certificările de care aveam nevoie. În cele din urmă, am lansat o firmă de *coaching*. Mi-a plăcut și probabil că și acum aș fi făcut tot asta dacă nu m-ar fi căutat media.

Cariera mea în media a început cu un eșec. Revista *Inc.* a publicat un articol despre firma mea de *coaching*, un director de la CNBC a citit articolul și m-a sunat. După acea convorbire au urmat o mulțime de ședințe. După o lună de încercări, am obținut un „contract de dezvoltare" cu ABC și un talk-show cu răspunsuri la apelurile ascultătorilor pe postul de radio Sirius.

Sună fain, dar n-a fost. Am aflat cu surprindere că din majoritatea contractelor de dezvoltare nu te alegi mai cu nimic, iar de la radio, nici atât. În realitate, eram mama a trei copii, făceam naveta cu mașina la New York, dormeam pe canapelele prietenelor din oraș, mă ocupam în paralel și de clienții firmei mele de *coaching*, ca să mă ajung cu banii, apelam prea mult la

prieteni și familie ca să umplu golurile din creșterea copiilor și făceam tot ce se putea ca să meargă lucrurile cum trebuie.

După câțiva ani de „nici să mori, nici să trăiești" în media, am dat „marea lovitură". Am fost aleasă să găzduiesc un reality show pentru FOX. Am început să visez cum voi deveni un star TV și toate problemele noastre financiare vor dispărea. Ce glumă! Am filmat câteva episoade dintr-un spectacol intitulat *Cineva trebuie să plece* și deodată șefii rețelei au suspendat show-ul. Într-o clipită, cariera mea în media a ajuns într-o fundătură. Nu eram plătită decât dacă filmam. M-am pomenit fără obiectul muncii și blocată într-un contract pe zece luni care îmi interzicea să lucrez într-un alt job din media.

Între timp, Chris își terminase masteratul și înființase o pizzerie în Boston, împreună cu prietenul lui cel mai bun. La început, lucrurile au mers nemaipomenit. Poziția aleasă pentru primul local s-a dovedit a avea vad bun, compania a câștigat titlul Best of Boston™ și mai multe premii regionale, iar pizza era fantastică. Au deschis un al doilea restaurant și, încurajați de un mare lanț de băcănii, o firmă de angro. Văzută din afară, părea o afacere înfloritoare. Numai că, în bilanțul contabil, lucrurile nu stăteau deloc pe roze. Se extinseseră prea repede. Al doilea restaurant a fost un eșec, iar afacerea angro avea nevoie de mai multe lichidități pentru a se dezvolta. Foarte repede, situația a devenit înspăimântătoare.

Ca mulți proprietari de firme mici, investiserăm linia de credit garantată cu casa și economiile de-o viață în afacerea cu restaurantul și acum totul dispărea sub ochii noștri. Nu mai aveam niciun ban economisit iar linia de credit fusese complet epuizată. Treceau săptămâni fără ca soțul meu să fie plătit. Aveam dificultăți cu plata garanțiilor.

Întrucât eu rămăsesem fără muncă iar afacerea lui Chris avea dificultăți, presiunile financiare creșteau. Aproape zilnic primeam scrisori amenințătoare de la avocați și cecurile erau permanent respinse de bancă. Apelurile legate de recuperarea datoriilor erau atât de neînduplecate, încât ne-am decuplat telefonul. Când tatăl meu ne-a trimis bani ca să ne plătim ipoteca, am fost recunoscătoare, dar, în același timp, rușinată.

În public, încercam să păstrăm aparențele, pentru că foarte mulți prieteni și rude investiseră în afacerea cu restaurantul, ceea ce nu făcea decât să crească și mai mult presiunea. Chris și partenerul lui lucrau non-stop ca să o salveze. Eu mă străduiam să afișez o fațadă optimistă, dar în sinea mea eram copleșită, jenată și mi-era frică. Problemele financiare ne destrămau legătura. Eu dădeam vina pe restaurante, iar el mă învinuia pentru că urmasem o carieră în media. De fapt, amândoi eram de vină.

Oricât de urâtă ar putea să pară viața ta, întotdeauna poți s-o faci și mai urâtă. Cum am făcut eu. Beam prea mult. Mult prea mult. Le invidiam pe prietenele care nu erau nevoite să muncească. Eram țâfnoasă și critică la adresa altora. Problemele noastre erau atât de mari, încât m-am convins pe mine însămi că nu mai puteam face nimic. Între timp, în public, mă prefăceam că totul e în regulă.

În retrospectivă, îmi dau seama că era mai simplu să mă autocompătimesc și să dau vina pe Chris și pe afacerea lui nereușită decât să mă uit în oglindă și să-mi recapăt controlul. Cea mai bună descriere pentru ceea ce simțeam era „prinsă în capcană". Mă simțeam prinsă în capcană de viața mea și de deciziile pe care le luasem. De problemele noastre financiare. Și de lupta frustrantă cu mine însămi.

Știam ce ar trebui sau aș putea să fac pentru a îmbunătăți situația, dar nu reușeam să mă determin să acționez. Erau lucruri mărunte: să mă trezesc la timp, să mă port mai frumos cu Chris, să obțin sprijin din partea prietenilor, să beau mai puțin și să am mai multă grijă de mine. Dar să știi de ce ai nevoie nu e de ajuns ca să creeze schimbarea.

Mă gândeam să fac exerciții fizice, dar n-o făceam. Îmi ziceam că ar fi bine să-l sun pe un prieten să vorbesc cu el, dar n-o făceam. Știam că mi-ar prinde bine dacă aș încerca să găsesc un job în afara industriei media, dar nu găseam motivația pentru a căuta. Nu mă simțeam în largul meu să revin la activitatea de coaching, pentru că mă consideram o ratată.

Știam ce era necesar să fac, dar nu mă puteam determina să trec la acțiune. Și asta e ceea ce face ca schimbarea să fie

atât de grea. Schimbarea îți cere să faci lucruri care par dificile și intimidante. Schimbarea necesită curaj și încredere în sine — iar mie mi se terminaseră rezervele din amândouă.

Ce am făcut? Am petrecut o mulțime de timp gândindu-mă. Dar asta n-a făcut decât să înrăutățească totul. Cu cât mă gândeam mai mult la situația în care ne aflam, cu atât mai tare mi se făcea frică. Asta face mintea ta când te concentrezi asupra problemelor — le amplifică. Cu cât mai multe griji îmi făceam, cu atât mai nesigură și mai copleșită deveneam. Cu cât mai mult mă gândeam, cu atât mai paralizată mă simțeam.

În fiecare noapte, beam câteva pahare, ca să mă „liniștesc". Ajungeam în pat beată sau amețită, închideam ochii și visam la o viață diferită — una în care nu trebuia să muncesc și toate problemele noastre dispăruseră ca prin minune. În clipa în care mă trezeam, trebuia să mă confrunt cu realitatea: viața mea era un coșmar. La 41 de ani, eram șomeră, ruinată financiar, aveam probleme cu băutura și încrederea în capacitatea mea sau a soțului meu de a rezolva problemele era redusă la zero.

Acela a fost momentul în care a apărut butonul de snooze. Îl apăsam... de două, de trei, de patru ori în fiecare dimineață. Când apăsam butonul de snooze, era singurul moment al zilei când simțeam că dețin controlul. Era un act de sfidare, ca și cum aș fi spus:

*„Pe bune?! Ia de-aici, viață! Să te ***! Uite că nu mă trezesc în clipa asta, mă bag iar la somn. Ca să știi!"*

Până mă trezeam în sfârșit, Chris deja plecase la restaurant, copiii erau în diferite etape ale îmbrăcatului, iar autobuzul școlar trecuse de multă vreme. Dacă spun că diminețile erau haotice, ar însemna să mă exprim politicos. Erau un dezastru. Mereu întârziam. Uitam pachetele de prânz, rucsacurile, genții pentru sala de sport și cardurile de acces când dădeam buzna pe ușă afară. Mă simțeam rușinată de câte mingi ratam în fiecare zi. Sentimentul acela de rușine nu făcea decât să-mi pună și mai mult nervii pe bigudiuri.

Și uite care-i șpilul: știam ce trebuia să fac ca să-mi încep ziua cum trebuia. Trebuia să mă trezesc la timp, să pregătesc micul dejun și să-mi duc copiii la autobuz. Apoi trebuia să-mi caut un serviciu. Doar nu trebuia să urc Everestul! Totuși, faptul că era vorba de ceva atât de simplu, agrava efectiv lucrurile. Nu aveam nicio scuză valabilă pentru că nu reușeam să fac ceea ce trebuia să fac.

Încrederea mea în sine căzuse într-o spirală a morții. Dacă nici să mă trezesc la timp nu reușeam, cum naiba să cred că voi reuși să rezolv problemele mai mari, ce țineau de finanțe și de căsnicie, cu care ne confruntam eu și Chris? Privind în urmă, văd acum că-mi pierdeam speranța.

Ai observat vreodată că lucrurile cele mai mărunte pot să ți se pară extrem de dificile? Mii de oameni ca voi mi-au spus aceleași lucruri, așa că știu că nu sunt singură în privința asta. Lista lucrurilor *dificile* e surprinzător de universală:

| | | |
|---|---|---|
| Să vorbești într-o ședință | Să apeși butonul „send" la e-mailuri | Să ieși pe ringul de dans |
| Să rămâi pozitiv(ă) | Să te ții de un plan | Să-ți publici o lucrare |
| Să iei o decizie | Să ieși din casă | Să te duci la sală |
| Să-ți găsești timp pentru tine | Să te oferi să pleci primul | Să mănânci cu moderație |
| Să ceri feedback | Să te duci la o reuniune | Să spui „nu" |
| Să ridici mâna | Să-ți blochezi ex-ul pe rețelele sociale | Să ceri ajutor |
| Să ceri o mărire de salariu | | Să lași garda jos |
| Să nu te mai îndoiești de tine | Să vorbești cu cineva pe care-l găsești atrăgător | Să recunoști că ai greșit |
| Să-ți scrii CV-ul | | Să asculți |

În cazul meu, era vorba de a mă trezi la timp. În fiecare noapte, stând întinsă în pat, îmi promiteam că de a doua zi mă voi schimba:

*Mâine, mă voi schimba. Mâine o să mă trezesc mai devreme. Mâine, voi avea o atitudine mai bună și mă voi strădui mai mult. O să mă duc la sală. O să fiu drăguță cu soțul meu. O să mănânc sănătos. N-o să mai beau atât de mult. Mâine voi fi viitorul meu eu!*

Și, cu această viziune în minte și inima plină de speranță, îmi fixam alarma la 6 dimineața și închideam ochii. Și ciclul se relua chiar din dimineața următoare. De îndată ce alarma suna, nu mă mai simțeam ca „viitorul meu eu". Mă simțeam ca „vechiul meu eu", iar vechiul meu eu dorea să-și continue somnul.

Da, mă gândeam să mă ridic și pe urmă ezitam, mă rostogoleam spre alarmă și apăsam butonul de snooze. Cinci secunde mi-erau de-ajuns ca să renunț la hotărârea mea.

Motivul pentru care nu mă ridicam din pat era simplu: pur și simplu, *n-aveam chef.* Mai târziu aveam să aflu că eram blocată într-o „buclă a obișnuinței" după cum o numesc cercetătorii. Apăsasem butonul de snooze atâtea dimineți în șir, încât acum comportamentul meu era un pattern de buclă închisă codificat în creierul meu.

Apoi, într-o noapte, totul s-a schimbat.

Mă pregăteam să închid televizorul și să mă duc spre pat când o reclamă mi-a atras atenția. Pe ecran, era imaginea unei lansări de rachetă. Am auzit celebra numărătoare inversă 5-4-3-2-1, flăcările și fumul au umplut ecranul și naveta a decolat.

Mi-am zis: *„Asta e, mâine dimineață am să mă lansez din pat... ca o rachetă. Am să mă mișc atât de repede, încât nu voi mai avea timp să renunț la hotărârea mea."* A fost doar un instinct. Unul pe care-l puteam alunga cu ușurință. Din fericire, nu l-am neglijat. Am acționat în virtutea lui.

Adevărul e că voiam să rezolv problemele noastre. Nu-mi doream să-mi distrug căsnicia sau să am mereu senzația

că sunt cea mai rea mămică din lume. Voiam să-mi recapăt siguranța financiară. Voiam să fiu din nou fericită și mândră de mine.

**Și-mi doream cu disperare să mă schimb. Doar că nu știam cum.**

Iar acesta este un punct important al poveștii mele. Instinctul care-mi spunea să mă lansez din pat ca o rachetă era de fapt vocea înțelepciunii mele interioare. Când l-am auzit, am simțit că am ajuns într-un punct critic. Faptul că i-am urmat instrucțiunile mi-a schimbat viața. Creierul și corpul îți trimit semnale ca să te trezească și să fii atent. Ideea de a mă „lansa" din pat este un exemplu în acest sens. În momentul respectiv, instinctele tale pot părea stupide, dar când le onorezi prin acțiune deliberată, viața ta se poate schimba.

Ideea de a acționa în virtutea instinctelor e mai complexă decât „ai încredere în intuiția ta". Noi cercetări efectuate la Universitatea din Arizona, în parteneriat cu universitățile Cornell și Duke, au arătat că există o legătură puternică între creier și instinctul de a acționa. Când îți fixezi un obiectiv, creierul deschide o listă de lucruri de făcut. Ori de câte ori ajungi în preajma unor lucruri care te pot ajuta să-ți îndeplinești acele obiective, creierul îți activează instinctele ca să-ți semnaleze să acționezi pentru a-ți îndeplini acel obiectiv. Să-ți dau un exemplu.

Să spunem că ai obiectivul de a deveni mai sănătos. Dacă intri într-un living room, nu se întâmplă nimic. În schimb, dacă treci pe lângă o sală de sport, cortexul prefrontal se activează pentru că te afli în preajma unui lucru legat de „a deveni mai sănătos". Când treci pe lângă sală, ai senzația că *ar trebui* să faci mișcare. Ăsta e instinctul care-ți aduce aminte de obiectivul tău. E înțelepciunea ta interioară și este important să-i dai atenție, oricât de mărunt sau de caraghios ți s-ar părea acel instinct.

În subconștient, creierul îmi semnala să acord atenție acelei lansări de rachetă de la televizor. În acel moment de cinci secunde, creierul mi-a trimis un set de instrucțiuni foarte clare:

*Fii atentă la lansarea aia, Mel. Prinde ideea. Crede în ea. Şi fă-o. Nu mai sta să te gândeşti. Nu renunța la hotărârea ta. Mâine, lansează-te din pat, Mel.*

Ăsta e unul din lucrurile pe care le-am învățat folosind Regula de 5 secunde. Când vine vorba de obiective, visuri şi schimbarea vieții tale, înțelepciunea ta interioară e un geniu. Impulsurile, imboldurile şi instinctele tale legate de impulsuri au rolul de a te îndruma. Trebuie să înveți să pariezi pe ele. Pentru că, așa cum dovedește istoria, nu vei şti niciodată când te va lovi marea inspirație şi unde te va duce această descoperire dacă ai suficientă încredere în tine ca să acționezi în virtutea ei.

Așa au prins viață unele dintre cele mai utile invenții ale omenirii. În 1826, John Walker a descoperit chibritul în timp ce, cu un băț, amesteca într-o oală plină cu substanțe chimice, iar când a încercat să îndepărteze o mizerie de la capătul bățului, acesta s-a aprins. Şi-a ascultat instinctul şi a încercat să recreeze fenomenul, descoperind astfel chibritul. În 1941, George de Mestral a inventat Velcro® după ce a remarcat cât de ușor se agățau scaieții de blana câinelui său. În 1974, Art Fry a avut ideea bilețelelor Post-It® pentru că avea nevoie de un semn de carte care să rămână fix la o pagină din cartea lui de imnuri religioase până la slujba de duminică, fără să deterioreze pagina când îl dezlipea.

Până şi Frappuccino s-a născut într-un fel asemănător. În 1992, un asistent de manager de la un Starbucks din Santa Monica a observat că vânzările scădeau ori de câte ori afară era foarte cald. A avut instinctul să creeze o băutură cu gheață şi a ascultat de el, cerând un blender, încercând mai multe rețete şi dându-i să guste din preparatul său unui vicepreşedinte al firmei. După un an, primul Frappuccino a apărut în cafeneaua lui.

Când vine vorba de schimbare, obiective și visuri, trebuie să pariezi pe tine însuți. Pariul acela începe prin ascultarea instinctului de a face schimbarea și prin onorarea acelui instinct prin acțiune. Mă simt atât de recunoscătoare că am ascultat de ideea mea tâmpită de a mă lansa din pat ca o rachetă pentru că, în consecință, întreaga mea viață s-a schimbat. Iată ce s-a întâmplat:

A doua zi dimineață când alarma a sunat la ora 6, primul lucru pe care l-am simțit a fost groaza. Era întuneric. Mi-era frig. În Boston era iarnă și nu voiam să mă trezesc. M-am gândit la lansarea rachetei și imediat am simțit că era o prostie. Apoi, am făcut un lucru pe care nu-l mai făcusem până atunci — **am ignorat ceea ce am simțit. Nu m-am gândit. Am făcut ceea ce trebuia să fac.**

În loc să apăs butonul de snooze, am început să număr.

Invers.

## 5..4..3..2..1..

Și m-am ridicat în picioare.

Ăsta a fost momentul exact în care am descoperit Regula de 5 secunde.

## Regula de 5 secunde

În clipa în care **instinctul** îți spune să acționezi
pentru **realizarea unui obiectiv**, trebuie să numeri

**5–4–3–2–1**

**și să te miști fizic**, altfel **creierul te va opri.**

# Capitolul 3
# La ce te poți aștepta când o folosești

*„Nu contează ce este cineva la naștere, ci ce ajunge să fie la maturitate."*
J.K. ROWLING

Când am folosit Regula în acea primă dimineață, am fost la fel de surprinsă ca tine că un lucru atât de stupid a funcționat. Să numeri invers? 5-4-3-2-1... pe bune?? Nu știu de ce a funcționat. Pur și simplu am făcut-o. M-am chinuit luni de-a rândul să mă trezesc la timp și dintr-odată Regula de 5 secunde m-a făcut să-mi schimb comportamentul într-un mod cât se poate de simplu.

Mai târziu aveam să aflu că, atunci când numeri invers, e ca și cum ai schimba vitezele în mintea ta. Îți întrerupi modul de gândire implicit și îți „afirmi controlul", cum spun psihologii. Număratul te distrage de la pretexte și îți concentrează mintea pe mișcarea într-o direcție nouă. Când te miști fizic în loc să stai să te gândești, fiziologia se schimbă și mintea ta se aliniază. În cercetările pentru această carte, am descoperit că Regula este (în limbajul cercetărilor legate de obișnuințe) un „ritual de începere", care activează cortexul prefrontal, ajutându-te să-ți schimbi comportamentul.

Cortexul prefrontal este partea din creier pe care o folosești când te concentrezi, te schimbi sau întreprinzi acțiuni deliberate. Știam ce este cortexul prefrontal, dar curând, ca urmare a cercetărilor efectuate, aveam să aflu despre ganglionii bazali, buclele obișnuinței, energia de activare, flexibilitate comportamentală, bias-uri cognitive, plasticitate neurală, principiul progresului și centrul de control. Nici

nu-mi trecea prin minte că tocmai descoperisem o tehnică singulară care le influența pe toate.

Am folosit Regula în dimineața următoare și, din nou, a funcționat. Apoi s-a întâmplat un lucru amuzant: am început să văd momente de cinci secunde toată ziua, exact ca strădaniile mele de a mă trezi la timp. Dacă mă opream să mă gândesc la ceea ce știam că trebuie să fac, eram pierdută. Dura mai puțin de cinci secunde ca pretextele să-mi inunde mintea și creierul meu să mă oprească.

Când vei folosi Regula, vei observa și tu asta — există un interval de cinci secunde între instinctul inițial de a acționa și momentul în care creierul te oprește. Faptul că am văzut acel interval de cinci secunde a schimbat totul pentru mine. Problema era foarte clară. Eu eram de vină. Eu mă opream singură, în cinci secunde, de fiecare dată.

Așa că mi-am promis ceva: dacă știam că trebuie să fac ceva care să mă schimbe în bine, atunci urma să folosesc Regula ca să mă determine să fac acel lucru, *indiferent de ceea ce simțeam.* Astfel, am început să folosesc Regula ca să mă forțez nu doar să mă trezesc devreme, ci și ca să merg la sală, să-mi caut un job, să beau mai puțin și să fiu un părinte și o soție mai bună.

Dacă începeam să simt că-s prea obosită să fac mișcare, începeam să număr

5-4-3-2-1 și mă împingeam pe ușă afară să fac o alergare.

Dacă începeam să-mi torn o băutură pe care n-ar fi trebuit s-o beau, număram

5-4-3-2-1 și puneam la loc sticla de bourbon și plecam de-acolo.

Dacă simțeam că sunt arțăgoasă cu Chris, număram

5-4-3-2-1 și, corectându-mi tonul, mă determinam să fiu mai amabilă.

Dacă mă surprindeam că amân să fac ceva, număram

5-4-3-2-1 și mă așezam la birou ca să încep să lucrez la CV.

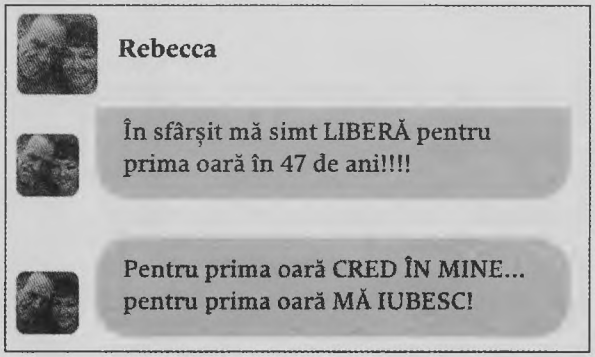
Astfel, am descoperit ceva puternic: când te impulsionezi să faci acțiuni simple, creezi o reacție în lanț în

ceea ce privește încrederea în sine și productivitatea ta. Îndemnându-te să faci pașii simpli prin care să-ți miști viața înainte, creezi un avânt și trăiești un sentiment de libertate și de putere care e greu de descris cu exactitate. Rachel a constatat că „pasul simplu" de a te trezi la timp „a declanșat un lanț de evenimente" care au făcut-o să slăbească „14 kilograme, să-mi cumpăr prima casă și să-mi revigorez căsnicia".

De la: Rachel

Corpul mesajului:
M-ai ajutat să-mi schimb viața și nici măcar nu ne cunoaștem. De când ți-am urmărit apariția la Ted Talk acum câteva luni, am reușit să slăbesc 14 kilograme, să-mi cumpăr prima casă și să-mi revigorez căsnicia. Nu știu dac-o să citești mesajul ăsta (îmi închipui că primești o mulțime de e-mailuri), dar am simțit nevoia să-ți mulțumesc pentru simpla provocare de a mă trezi cu 30 de minute mai devreme. Acel pas simplu a declanșat un lanț de evenimente care au însemnat foarte mult pentru mine.

Rachel a folosit cuvântul „revigorat" și exact asta face Regula. Rebecca a avut același tip de experiență. Folosind Regula pentru a număra 5-4-3-2-1 și pentru a se impulsiona să faci pași mici înainte, a evadat dintr-o temniță mentală. Nemaifiind blocată de paralizia analizei, Rebecca se simte „LIBERĂ pentru prima oară în 47 de ani!"



În psihologie există un concept important enunțat de Julian Rotter în 1954. Se numește „centrul de control". Cu cât ești mai încredințat că deții controlul asupra vieții tale, a acțiunilor și viitorului tău, cu atât mai fericit vei fi și cu atât mai mult succes vei avea. Există un lucru care-ți va garanta creșterea sentimentelor de control asupra vieții tale: tendința de a acționa.

Uită motivația; e un mit. Nu știu când am adoptat cu toții ideea că, pentru a te schimba, trebuie „să te simți" dornic sau „să te simți motivat" să acționezi. E o prostie imensă. În clipa în care trebuie să te afirmi, nu te vei simți motivat. De fapt, n-o să ai chef să faci nimic. Dacă vrei să-ți îmbunătățești viața, va trebui să te ridici de pe scaun și să-ți tragi singur un șut. În lumea mea, eu numesc asta puterea unui impuls.

Unul dintre motivele pentru care Regula de 5 secunde îți dă atâta forță este faptul că te transformă în genul de persoană care funcționează sub imperiul tendinței de a acționa. Dacă tinzi să-ți analizezi excesiv fiecare mișcare, vei descoperi energia și încrederea de a înceta să analizezi și de a te mișca efectiv. Folosirea Regulii îți întărește convingerea că *ai* capacitatea de a-ți controla soarta — pentru că îți dovedești asta cu fiecare impuls.

În sfârșit Jenney preia controlul asupra sănătății sale. Și-a dat seama că atunci când masa ei era alcătuită din „ravioli la conservă, o pungă de cipsuri și o băutură carbogazoasă..., iar apoi se plângea că e supraponderală", își sabota eforturile de a pierde în greutate. Dedicându-se afirmației „5-4-3-2-1 SĂNĂTATE", Jenney a reușit să folosească Regula pentru a-și trage „șutul în fund" de care avea nevoie.

> Am început deja din dimineața asta! Ceasul meu deșteptător a sunat în dimineața asta, am apăsat butonul de snooze, APOI am spus „5-4-3-2-1 START!" și m-am dat jos din pat.
> A trebuit să mă opresc la magazin să-mi iau ceva de mâncare pentru la serviciu. De regulă, îmi cumpăr ravioli la cutie, o pungă de cipsuri și o cutie de cola... după care mă plâng că sunt supraponderală. Chiar înainte de a intra în magazin, am spus: „5-4-3-2-1 SĂNĂTATE" și mi-am luat un sendviș și o sticlă de apă.

Trebuie să slăbesc 40–45 de kilograme și începând de ASTĂZI! Așa am să fac! N-o să mai aștept... prima zi a lunii viitoare, ultima zi a lunii, ziua de luni, de vineri sau orice altă dată despre care cred eu c-o să meargă. Încep de ASTĂZI și vreau să-ți MULȚUMESC pentru că ești motivația/șutul în fund de care aveam nevoie!

Când Donna a aflat despre Regulă la o Conferință a Institutului Aveda, și-a spus: „Da, am s-o folosesc, dar nu cred c-o să-mi schimbe viața..." Așa am crezut și eu despre Regulă — că o voi folosi doar ca pe un truc prin care să învinge alarma de trezire dimineața. Doamne, cât de mult mă înșelam! Ca și Donna, de altfel. Regula a schimbat cam totul în viața și în afacerile ei. Așa cum a avut ocazia să afle: „Doar noi putem să ne ținem pe loc. Este uimitor să vezi în ce mod oribil m-am ținut pe mine însămi ostatică din teamă și unde mă aflu astăzi. Mai important, unde mă văd pe mine însămi în anii care vor veni."

**Donna**

Când eram studentă la Institutul Aveda din Tallahassee am sacrificat multe lucruri pentru a-mi permite un bilet și a călători la „Serious Business" în New Orleans. Acele alegeri și hotărârea mi-au schimbat viața într-un mod dramatic. La „Serious Business" am auzit vorbitori nemaipomeniți care mi-au dat inspirația de care aveam nevoie într-un moment de tranziție al carierei mele. Mel a vorbit despre Regula de 5 secunde și în acel moment mi-am zis da, am s-o folosesc, dar nu cred c-o să-mi schimbe viața. Încet-încet, am început s-o folosesc pentru sarcinile zilnice mărunte: „Vreau să mai stau în pat... îh, OK, 5-4-3-2-1" și mă ridicam ca să-mi încep ziua. Apoi, în mod inconștient, a devenit o obișnuință. Mi-a consolidat o încredere în mine pe care nici nu știam că o aveam.

• Șeful și totodată mentorul meu mi-a cerut să fiu un mentor de salon. Eram una dintre cele mai noi din saloane și totuși mi se oferea prilejul să-i instruiesc pe membrii echipei cu privire la noile produse. 5-4-3-2-1 Start! Instruiește cu încredere.

• Vreau să devin instructor Aveda și, în loc să aștept prilejul de a urma cursurile, am transformat în realitate acel prilej. I-am cerut șefului/mentorului meu o întrevedere pentru a discuta această posibilitate, iar acum urmez cursurile și-mi transform visul în realitate. 5-4-3-2-1-Start! Nu te teme să-i ceri universului ceea ce dorești în viață.

• La o conferință Aveda „Îndrăznește să visezi", în timp ce stăteam în public, mi-am dus palmele la ochi pentru că mă supărau luminile, dar vorbitorii de pe scenă au crezut că mă ofer voluntar să vorbesc în fața tuturor. Când mi-au adus microfonul, am trecut printr-un moment de panică. 5-4-3-2-1-Start! Fii curajoasă. Nu spune nu oportunităților, chiar dacă ai dat peste ele orbește.

5-4-3-2-1-Start! Oricare ar fi lucrul cu care mă confrunt — acționez. Cariera mea a crescut foarte mult de când am reușit să mă determin să acționez cu îndrăzneală. Chiar dacă la început simțeam că m-am împiedicat de un prag și mă rugam să vină cineva să mă ridice. Mi-am dat seama că dacă pășesc înainte cu curaj și nu spun nu oportunităților, voi căpăta mai multă încredere în mine și îmi va fi cu atât mai ușor să spun da viitorului meu. Doar noi putem să ne ținem pe loc. Este uimitor să vezi în ce mod oribil m-am ținut pe mine însămi ostatică din teamă și unde mă aflu astăzi. Mai important, unde mă văd pe mine însămi în anii care vor veni. Așadar, acționează! Spune da în... 5-4-3-2-1.

„Dacă e să te îndoiești de ceva, îndoiește-te de limitele tale." — Mel Robbins.

Folosind Regula din ce în ce mai mult, vei începe să simți curaj, încredere, mândrie și un sentiment de control. Regula are un astfel de efect. Le spun adesea oamenilor: „Regula te va obseda pas cu pas", și o spun cu seriozitate — întreabă-l pe Darryl.

**Darryl**

@melrobbins Viața mea merge înainte datorită #5secondrule. Mă obsedezi în fiecare zi, în sensul bun al cuvântului!

Asta pentru că îți vei da seama că ai trecut prin viață ca un somnambul de multă vreme. Ceva atât de simplu, de ușor și de eficient, încât este și contagios. Crystal a început deja s-o folosească împreună cu băiatul ei:

**Crystal**

Mi-a plăcut mult prezentarea ta de la Get Real 2016! Ești atât de plină de viață și de energică! Deja îl învăț pe băieţelul meu de 8 ani regula 5 4 3 2 1 Start. Abia aștept să văd cum viața mea se schimbă... în bine.

Prima persoană căreia i-am vorbit despre Regulă a fost soțul meu. Chris observase fără îndoială schimbările, în special faptul că purtarea mea irascibilă se diminuase și că devenisem proactivă. Nu a durat mult până l-am convins că există o mentalitate, o „armă secretă" care lui îi lipsea.

A adoptat Regula și a folosit-o pentru a face unele schimbări majore. A renunțat la băutură, a început să mediteze zilnic și să facă exerciții fizice în fiecare dimineață. Regula nu face ca aceste lucruri să fie mai ușoare; le face să se întâmple. Asta e motivul pentru care o descriu ca pe un instrument.

În loc să evităm apelurile creditorilor și scrisorile care anunțau falimentul, număram 5-4-3-2-1 și înfruntam problemele direct. Am folosit 5-4-3-2-1 pentru a mă impulsiona să-i sun pe vechii mei clienți de *coaching* ca să accelerez motorul recomandărilor. Am folosit 5-4-3-2-1 ca să mă îmboldesc să merg la interviuri pentru joburi la radio, în pofida problemelor contractuale cu FOX. Împreună am folosit 5-4-3-2-1 ca să ne îndemnăm să ne întâlnim cu contabilii și consultanții financiari pentru reeșalonarea datoriilor și pentru a depăși greața de a înfrunta groapa în care ne afundaserăm astfel încât, disciplinându-ne, să reușim încet-încet să ieșim din ea.

Chris a adus Regula în afacerea lui pentru a depăși sentimentele de teamă, vinovăție și incertitudine. El și partenerul lui s-au întâlnit cu zeci de consilieri, au simulat modele financiare, au lucrat zi și noapte până când au închis afacerea de angro și și-au dezvoltat locațiile de retail, ceea ce le-a permis să vândă anumite locații și să plătească cât mai multe din datoriile acumulate la investitori și creditori. Ceea ce au reușit Chris și Jonathan este remarcabil. Energie, agresivitate, devotament. S-au străduit, s-au străduit și apoi s-au străduit și mai mult.

Chiar și astăzi, când își amintește de perioada cu restaurantul, în mintea lui Chris răzbate un sentiment de eșec. Când se surprinde năpădit de acele gânduri negative, folosește 5-4-3-2-1 pentru a-și redirecționa mintea să se gândească la ceea ce au realizat cu adevărat: șapte restaurante, o cultură a angajaților incredibilă, venituri de milioane de dolari și un brand remarcabil. A sfârșit cum visase? Nu, nici vorbă. Dar ceea ce a învățat în cursul acestui proces despre afaceri, parteneriat și despre el însuși a valorat mai mult decât poți cumpăra cu bani.

Nimic nu poate fi mai puternic decât sentimentul de încredere și de mândrie pe care-l dobândești când continui să tragi mai departe, să înfrunți pieptiș dificultățile vieții și să te impulsionezi să te schimbi în bine. După cum spune Chris: „Regula m-a ajutat să procesez experiențele reușitei și succesului — la foarte multe niveluri. În ultimă instanță, această conștientizare mi-a dat putere și control asupra gândurilor mele pozitive și negative."

Când am început să refacem legăturile cu prietenii, Regula își făcea adesea simțită prezența. Vei constata și tu asta. Jennifer a aflat despre Regulă și i-a spus asistentei sale despre asta. Care a fost răspunsul asistentei? „Habar n-ai de câte ori va trebui să fac asta zilnic."

**Jennifer**

Vorbeam cu asistenta mea despre uimitoarea mea călătorie la Nashville și îi spuneam despre regula 5-4-3-2-1 a lui Mel Robbins și a fost super încântată și urma s-o folosească. Mi-a zis: „Habar n-ai de câte ori va trebui să fac asta zilnic." #54321 #justdoit #besomeonescheerleader #inspire #conqueryourfears

Regula aprinde ceva puternic în oricine o încearcă. Una dintre prietenele noastre a avut curajul să ceară divorțul și alta a renunțat la jobul ei de consultant și și-a găsit un post care nu presupunea deplasări. Un coleg de muncă a slăbit 30 de kilograme, iar unchiul meu a încetat să mai vorbească despre cum o să se lase de fumat și în sfârșit s-a lăsat. Un prieten

de-al lui Chris s-a mutat înapoi în Maine și a folosit Regula ca să negocieze un job nemaipomenit care-i permitea să lucreze de la distanță.

Regula de 5 secunde le-a dat tuturor ceea ce mi-a dat și mie: cadrul, curajul și metoda pentru CUM să te impulsionezi să te schimbi.

Prima oară când am vorbit în public despre Regulă a fost în 2011 în timpul unei Prezentări TEDx intitulată *„Cum să nu-ți mai pui singur piedici"*. Amuzant este că prelegerea a fost mai ales despre visul meu (de atunci) de a deveni moderator de top la un talk-show radio și despre cum îi ajut pe oameni să-și trăiască viața așa cum își doresc. Abia dacă am pomenit de Regula de 5 secunde la finalul speech-ului și am explicat-o foarte sumar. Ce s-a întâmplat în continuare a fost o nebunie. Prelegerea a devenit virală. Milioane de oameni au vizionat-o online. Și asta nu e tot. Au început să scrie.

În fiecare zi primesc vești de la oameni din toată lumea care folosesc Regula, la fel ca Mark. Mark o folosește ca să realizeze niște schimbări absolut incredibile în numai șase luni:

> **fujfocus** Doar ca să știi, cu ajutorul R5S și a inspirației date de tine, am realizat foarte multe lucruri în ultimele șase luni: sunt în curs de dublare a afacerii mele în doi ani, scriu o carte despre vânzările de firme și apoi încă una despre 100 de zile în afara zonei mele de confort, am găsit și trăiesc cu o femeie mai presus de visurile mele @amyazzarito, sunt mai apropiat de copiii mei ca oricând și îmi fac planuri să explorez lumea.

E lucrul cel mai cool. Până acum, peste 100 000 de oameni din mai bine de 80 de țări mi-au scris despre experiențele pe care le-au avut folosind Regula. Pe măsură ce tot mai mulți oameni au început să-mi pună întrebări și să-mi ceară alte informații, am început să cercetez Regula în profunzime, astfel încât să pot explica mai bine numeroasele moduri în care poate fi folosită și să demonstrez de ce funcționează. Sunt avocat de profesie, așa că am împins cercetările la limite nebunești. Căutam precedente, dovezi și îndrumări ca și cum trebuia să susțin cauza Regulii de 5 secunde în fața unui juriu.

Mi-a luat aproape trei ani. Am citit tot ce am putut găsi despre subiectul schimbării, al fericirii, al obiceiurilor, al motivației și comportamentului uman. Am citit despre experimente sociale, cercetări științifice privind fericirea, cărți despre creier și studii de neuroștiință. Nu mi-am limitat căutările la „experți"; am trimis chestionare unor oameni obișnuiți, ca tine și ca mine, care foloseau Regula. Apoi am trecut la telefon, Skype și Google Chat, și am săpat în experiențele pas-cu-pas ale situațiilor cu care se confruntă cineva în clipa când alege să facă schimbări.

Pe măsură ce deconstruiam momentul schimbării, am descoperit ceva fundamental legat de felul cum fiecare dintre noi este condiționat. Chiar înainte de a face ceva care pare dificil, înspăimântător sau nesigur, ezităm. Ezitarea este sărutul morții. Poți să eziți doar o nanosecundă, că nu e nevoie de mai mult. Acea ezitare minusculă declanșează un sistem mintal menit să te oprească. Și se întâmplă în mai puțin de — ai ghicit — cinci secunde.

Ai observat vreodată cât de repede pun stăpânire pe tine teama și îndoiala și începi să găsești pretexte ca să justifici de ce n-ar trebui să spui sau să faci ceva? Ne reținem în cele mai mărunte și mai banale momente ale fiecărei zile, iar asta influențează totul. Dacă întrerupi obiceiul de a ezita și găsești curajul să întreprinzi „o acțiune oarecare", vei fi uimit de cât de repede ți se schimbă viața. Asta a descoperit Keith după ce-a aflat despre Regulă la o convenție RE/MAX. Acum este capabil să facă „lucruri extraordinare".

**Keith Pike** Mel, prima oară am auzit de tine în 2015. Pe urmă am avut plăcerea să te văd live la convenția RE/MAX din Las Vegas în februarie 2016. Mi-ai insuflat inspirația de a fi capabil să fac lucruri extraordinare. A trebuit doar să ies din ale mele și să trec la acțiune. În 18 luni, am avut un succes incredibil deschizând 3 birouri și recrutând peste 50 de agenți în micul Arkansas. N-am mai ezitat, n-am lăsat pe mâine ce puteam face azi. Am întreprins o acțiune oarecare și asta m-a lansat spre obiectivul meu. O sarcină mare devine dintr-odată realizabilă. Partea cea mai grea e începutul. Mulțumesc pentru că ne-ai împărtășit povestea ta și pentru că ne-ai încurajat să fim cele mai bune versiuni ale noastre.

Și asta pentru că, vezi tu, nu mișcările mari ne definesc viețile, ci cele mai mici dintre ele. În cele cinci secunde în care te-ai oprit să te gândești, vei fi decis să nu acționezi în privința acelor lucruri mărunte. Cu timpul, aceste mici decizii se acumulează. Și iată care e explicația: Am repetat acest pattern al ezitării, îngrijorării și îndoielii de sine de atâtea ori, încât aceste acțiuni au devenit obișnuințe care s-au codificat în creierele noastre.

Faptul că ezitarea, reținerea și gândirea excesivă sunt obișnuințe este o veste bună. Există căi simple, cu eficiență dovedită, de a pune capăt sau de a înlocui obiceiurile rele, iar Regula de 5 secunde este cea mai simplă dintre ele. După ce ai citit despre bucla obișnuinței, ritualul de începere, energia de activare și rolul jucat de sentimente în declanșarea deciziilor, vei aprecia amploarea Regulii de 5 secunde. Pe măsură ce vei folosi Regula, vei vedea cum schimbarea se sprijină pe decizii de cinci secunde și cât de ușor este să recapeți controlul.

Regula va funcționa de fiecare dată când o vei folosi. Dar trebuie s-o folosești. Este un instrument. Dacă nu-l mai folosești, teama și incertitudinea se vor întoarce și vor prelua din nou controlul asupra deciziilor tale. Dacă se întâmplă asta, nu trebuie decât să începi să folosești din nou Regula.

Cu timpul, pe măsură ce folosești Regula, vei simți că în tine are loc o schimbare mult mai profundă, o transformare care îți influențează încrederea și tăria interioară. Te vei confrunta cu pretextele, obișnuințele, sentimentele, nesiguranța și temerile care te-au bântuit de ani. Vei vedea la câte aiureli te-ai supus în fiecare zi și cât timp prețios ai irosit așteptând ca lucrurile să se schimbe.

Folosind Regula, acea așteptare va lua sfârșit. Vei fi absolut uluit de câtă bucurie și libertate vei simți luând decizii în cinci secunde. Libertatea este exact așa cum a descris Robin ceea ce obține în urma folosirii Regulii.

**Robin**

@melrobbins mulțumesc pt #5SecondRule care mi-a schimbat viața când acționezi îți găsești libertatea.

**Robin**

@melrobbins pasiunea & viziunea mea de a face lucruri importante sunt imense, uneori încrederea lipsește. Când am îndoieli, aplic #5SecondRule #BizPridePiper

Și asta am câștigat și eu — libertatea de a-ți schimba viața. Persoana care eram în urmă cu șapte ani... nu mai e. Ceea ce e un lucru bun. Fiecare fază a vieții și carierei tale va necesita un tu diferit. Folosind Regula, vei deveni persoana care ești menită să devii în faza următoare a vieții tale.

Deci, ce-ai zice să vedem care sunt fundamentele Regulii, astfel încât să poți începe a o folosi?

**Mel Robbins**
@melrobbins

**Pentru a ști de ce ai nevoie ca să-ți îmbunătățești viața, îți trebuie înțelepciune. Ca să te convingi să o faci, îți trebuie curaj. #5SecondRule**

# Capitolul 4
# De ce funcționează Regula

*„Poți să alegi curajul sau poți alege confortul, dar nu le poți avea pe amândouă."*
BRENÉ BROWN

De-a lungul anilor, am primit o mulțime de întrebări despre Regula de 5 secunde. Am vrut să încep introducerea în modul de utilizare a regulii răspunzând la câteva din întrebările cel mai frecvent primite cu privire la acest instrument minunat.

## Ce este, mai exact, Regula de 5 secunde?

Regula este un instrument de metacogniție simplu, confirmat de cercetările științifice, care creează o schimbare imediată și durabilă a comportamentului. Apropo, metacogniția este doar un cuvânt mai pretențios pentru orice tehnică ce-ți permite să-ți învingi creierul în scopul de a-ți îndeplini obiectivele mai mari.

## Cum folosesc Regula?

Folosirea Regulii e simplă. Ori de câte ori simți că ți se declanșează instinctul de a acționa pentru îndeplinirea unui obiectiv sau a unui angajament, sau în momentul în care simți că eziți să faci un lucru pe care știi că *trebuie* să-l faci, folosește Regula.

Începe prin a număra invers în gând: 5-4-3-2-1. Numărătoarea te va ajuta să te concentrezi asupra obiectivului sau a angajamentului și te va distrage de la grijile, gândurile și temerile pe care mintea ta le nutrește. De îndată ce ai ajuns la „1", mișcă-te. Asta e tot. E foarte simplu, dar dă-mi voie să accentuez încă o dată. Oricând e vorba de un lucru pe care *știi că trebuie să-l faci*, dar te simți nesigur, temător sau copleșit... preia controlul numărând invers 5-4-3-2-1. Asta îți va liniști mintea. Apoi, pune-te în mișcare când ajungi la „1".

Număratul și mișcarea sunt acțiuni. Învățându-te să acționezi când, în mod normal, te-ai opri să te gândești, poți crea o schimbare remarcabilă. Numărătoarea inversă realizează simultan câteva lucruri importante. Te distrage de la grijile pe care le ai, îți concentrează atenția asupra a ceea ce trebuie să faci, te îndeamnă să acționezi și îți întrerupe obișnuința de a ezita, de a gândi excesiv și de a bate pasul pe loc.

Pentru cei care se întreabă dacă Regula funcționează și când numeri normal, 1-2-3-4-5, în loc de invers 5-4-3-2-1, răspunsul este nu — nu funcționează. Iată ce părere are Trent.

**Trent Kruessel**

Mel,

În legătură cu regula de 5 secunde, am mai constatat că nu funcționează dacă număr de la 1 la 5. Dacă număr astfel, sunt tentat să zic „6" și acțiunea se blochează. Trebuie să număr de la 5 la 1, pentru că următorul cuvânt care-mi vine în minte (după 1) este „LANSARE". Iar ăsta e categoric un cuvânt care îndeamnă la acțiune.

Părerea mea.

Așa cum a descoperit Trent, dacă numeri de la 1 la 5, ai tendința să continui numărătoarea. Când numeri invers, 5-4-3-2-... nu ai unde să te mai duci după ce-ai ajuns la „1", așa că e un îndemn la mișcare.

## De ce se numește Regula de 5 secunde?

Primesc întrebarea asta des. Și mi-aș dori să am un răspuns mai bun. Am denumit-o „Regula de 5 secunde" pentru că ăsta a fost primul lucru care mi-a apărut în minte în dimineața în care am folosit-o prima dată și numele ăsta a rămas. Să ne amintim că, în seara precedentă, văzusem o lansare de rachetă și mi-am zis: „Am să mă lansez din pat — ca o rachetă!" A doua zi de dimineață, am numărat invers 5-4-3-2-1 — pentru că asta face NASA când lansează o navă spațială. Am început cu 5 pentru că mi s-a părut intervalul de timp perfect pe care să mi-l ofer.

Am aflat între timp că există o mulțime de alte „reguli de 5 secunde" în lume, ca aceea care-ți dă voie să mănânci ceva căzut pe podea, intervalul de cinci secunde pentru aruncare din jocul de baschet, jocul practicat de Ellen DeGeneres în talk-show-ul ei și testul de cinci secunde pe care-l poți face ca să vezi dacă trotuarul e prea încins pentru plimbarea câinelui.

Dacă aș fi știut că Regula mea se va răspândi în toată lumea, poate c-aș fi născocit o denumire mai originală. Dar, în retrospectivă, toate aceste Reguli de 5 secunde au ceva în comun. Ele îți cer să te miști fizic într-un interval de cinci secunde.

Mișcarea fizică este și în cazul Regulii mele partea cea mai importantă, pentru că, atunci când te miști, fiziologia ta se schimbă și mintea se aliniază. Poate că denumirea nu este doar adecvată — de fapt este perfectă pentru că face trimitere la alte intervale de cinci secunde din viață și asta face ca Regula să pară mult mai familiară, universală și adevărată.

## Regula sună ca sloganul firmei Nike, „Pune-te imediat pe treabă"

Diferența dintre „Pune-te imediat pe treabă" și Regula de 5 secunde e simplă. Sloganul Nike este un concept — este *ceea ce* trebuie să faci. Regula de 5 secunde este un instrument — este *cum* să te determini s-o faci.

Există un motiv pentru care acesta este cel mai cunoscut slogan din lume și rezonează în toate culturile. Știi ce face sloganul atât de puternic. E cuvântul „IMEDIAT".

Cuvântul IMEDIAT e inclus pentru că Nike a înțeles un lucru despre care am vorbit mult în această carte. Chiar înainte de a acționa, mai întâi ne oprim și ne gândim. „Pune-te pe treabă imediat" recunoaște că toți ne străduim să ne determinăm să fim mai buni și să facem lucrurile mai bine. Cu toții ezităm și ne luptăm cu sentimentele pe care le avem înainte să acționăm. Cuvântul IMEDIAT ne spune că nu suntem singuri. Fiecare dintre noi are aceste mici ezitări.

Este momentul de dinainte de a cere să te alături unei miuțe care deja a început, momentul când te gândești dacă să faci și al treilea set de exerciții sau când te întrebi dacă e bine să ieși afară pentru alergare deși plouă cu găleata.

Sloganul recunoaște că ai pretexte și temeri și Nike te îndeamnă să fii mai puternic decât ele. *Ei haide... nu te mai gândi la asta... PUNE-TE PE TREABĂ IMEDIAT. Știu că ești obosit... PUNE-TE PE TREABĂ IMEDIAT. Știu că ți-e teamă... PUNE-TE PE TREABĂ IMEDIAT.*

Sloganul Nike te îndeamnă să depășești momentul de îndoială și să intri în joc. Nike știe câtă măreție e în tine și stă de cealaltă parte a pretextelor tale. Sloganul rezonează profund pentru că fiecare dintre noi, chiar și un atlet olimpic, are nevoie de un IMBOLD. Și aici intervine Regula de 5 secunde. Regula îți spune *cum* să te impulsionezi când niciun antrenor, niciun competitor, niciun părinte, niciun suporter și niciun coleg de echipă nu e în preajmă ca să te impulsioneze. Cu ajutorul Regulii, nu trebuie decât să numeri 5-4-3-2-1 ca să te împingi de la spate.

## Există o fereastră de oportunitate de cinci secunde pentru toată lumea?

Da. Pentru oricine există un interval de timp între momentul când simți instinctul de schimbare și cel în care mintea ta omoară acel instinct. Deși mintea începe să acționeze

împotriva ta în câteva nanosecunde, asaltul gândurilor și pretextelor pare să capete forță deplină și să te oprească abia după câteva secunde. Intervalul de cinci secunde pare să funcționeze pentru toată lumea.

Acestea fiind spuse, desigur, poți să încerci diferite alte valori ca să vezi care ți se potrivește cel mai bine. Din observațiile mele personale, cu cât aștept mai mult între impulsul inițial de a acționa și mișcarea fizică, cu atât mai gălăgios devine pretextul și cu atât mai greu îmi vine să mă forțez să mă mișc. Așa cum a aflat Angela, acele decizii de 5 secunde „s-au transformat în 50 de secunde și apoi în 500 de secunde când teama era mai mare". Acum tratează Regula de 5 secunde ca și cum creierul ei „s-ar autodistruge" la zero:

**Angela Rae Hughes** Am fost în sală și trebuie să-ți mulțumesc pentru acel speech. Acum m-am întors acasă în Seattle și vreau să știi că TU m-ai determinat să acționez în legătură cu un lucru pe care l-am tot amânat pentru că mă îndoiam profund de mine însămi și mă temeam de eșec. Am realizat că întotdeauna am folosit regula de 5 secunde în viața mea fără să-mi dau seama. Dar am mai realizat că acele 5 secunde s-au transformat în 50 de secunde și apoi în 500 de secunde când teama era mai mare. Tu m-ai învățat că, după cinci secunde, creierul meu va bloca totul așa că acum am decis să tratez regula de 5 secunde ca și cum, la zero, creierul se va „autodistruge" (n-am găsit altă explicație) așa că aș face bine SĂ MĂ MIȘC! Îți mulțumesc mult, Mel Robbins, pentru înțelepciunea ta.

Dacă pentru tine funcționează un interval mai lung sau mai scurt, personalizează Regula după cum ți se potrivește mai bine.

Matt, un bun prieten al nostru, se antrena pentru prima lui cursă de alergare prin noroi. Locuiește în New Jersey și i-a trimis soțului meu textul următor într-o iarnă geroasă. Redusese intervalul la trei secunde pentru că remarcase cât de repede reușea mintea să-l oprească.

*„Spune-i iubitei tale Mel că regula de 5 secunde funcționează și aici. Am redus-o la trei secunde. De ce să*

*meditezi la complexitatea vieții când poți să pornești după doar 3 secunde. În 5 secunde îmi vin în minte cel puțin 2 pretexte. În trei secunde, mintea mea a apăsat deja primul buton de pe telefonul meu ca să-și facă treaba. Când m-am trezit în dimineața asta, din greșeală m-am uitat la termometru (asta a durat 2 secunde), dar în a treia secundă am început să-mi încalț pantofii de sport."*

Așa funcționează sistemul din creierul tău: cu cât te gândești mai mult la ceva, cu atât îți scade pornirea de a acționa. Nu avem egal în a ne păcăli singuri să rămânem exact în locul în care ne aflăm. De îndată ce simți acel impuls de a acționa, începi să-l alungi raționalizând. Iată de ce trebuie să te miști mai repede — ca să te eliberezi de pretexte înainte ca mintea să te prindă în capcana ei.

## La ce o pot folosi?

De-a lungul anilor, am auzit mii de exemple despre cum folosesc oamenii Regula ca să-și îmbunătățească viața, relațiile, fericirea și munca. Dar fiecare exemplu se încadrează în una din trei categorii distincte ale modului în care o poți folosi.

### • O poți folosi pentru a-ți schimba comportamentul

Poți folosi Regula ca să te determini să-ți creezi obișnuințe noi, să te îndepărtezi de obiceiurile distructive și să stăpânești arta de a te monitoriza și a te controla singur, astfel încât să fii mai voluntar și mai eficient în relațiile cu tine și cu alții.

### • O poți folosi pentru a acționa în fiecare zi cu curaj

Poți folosi Regula pentru a descoperi curajul de care ai nevoie ca să faci lucruri noi, care te sperie sau sunt nesigure. Regula îți

va domoli îndoiala de sine și îți va întări încrederea în timp ce te impulsionezi să-ți urmezi pasiunile, să-ți împărtășești ideile la locul de muncă, să te oferi voluntar pentru proiecte care te solicită, să creezi ceva în domeniul artistic și să devii un lider mai bun.

- O poți folosi ca să-ți controlezi mintea

Poți folosi Regula ca să oprești asaltul gândurilor negative și al grijilor nesfârșite care te apasă. De asemenea, poți să pui capăt anxietății și să învingi orice temere. Când preiei controlul asupra minții tale, vei fi capabil să te gândești la lucruri care îți aduc bucurie în loc să te concentrezi pe aspecte negative. După părerea mea, acesta e modul cel mai puternic în care poți folosi Regula.

## De ce funcționează ceva atât de simplu?

Regula funcționează tocmai pentru că e atât de simplă. Există tot felul de șiretlicuri prin care creierul îți suprimă imboldul de a acționa. Câțiva dintre cercetătorii, profesorii și gânditorii mei preferați au scris bestselleruri și au ținut prelegeri TED extraordinare detaliind modul în care mintea noastră ne trădează cu o listă aparent nesfârșită de trucuri, printre care predispoziția cognitivă, paradoxul alegerii, sistemul imunitar psihologic și efectul *spotlight* (centrul atenției). Toți acești mari cercetători m-au învățat că, în momentul în care vrei să schimbi ceva, să renunți la un obicei sau să faci ceva dificil ori care te sperie, creierul începe să te oprească.

În esență, mintea ta te păcălește să te gândești la lucruri. Iar în momentul în care ai făcut asta, gândurile te-au prins în capcana lor. Mintea ta are un milion de căi de a te convinge să nu mai acționezi. Ăsta e motivul neurologic pentru care e atât de greu să schimbi lucrurile. Așa cum am spus în Capitolul 1, schimbarea îți cere să faci lucruri care sunt nesigure, noi sau care te sperie. Creierul tău, în mod deliberat, nu te va lăsa să

faci astfel de lucruri. Creierul tău se teme de lucrurile care par nesigure, noi sau înspăimântătoare, așa că va face tot ce va putea să te convingă să nu faci astfel de lucruri. Face parte din condiționarea ta și această ezitare are loc foarte rapid. Iată de ce trebuie să acționezi și mai repede ca s-o învingi.

Regula are efect și este un exemplu al unor principii puternice și demonstrate din psihologia modernă: predispoziția spre acțiune, flexibilitate comportamentală, principiul progresului, ritualuri de începere, Regula de Aur a Obișnuinței, mândria autentică, acțiunea deliberată, planificarea de tip „dacă... atunci" și energia de activare. În cuprinsul acestei cărți, vei afla mai multe despre aceste principii pe măsură ce vom intra în mai multe detalii privind modul în care poți folosi Regula în domenii specifice ale vieții tale.

## Cum poate o regulă să funcționeze în atâtea domenii ale vieții mele?

Regula de 5 secunde funcționează de fapt asupra unui singur lucru — *tu*. Tu te oprești din schimbare exact la fel de fiecare dată: eziți, apoi te gândești prea mult și te încui singur în temnița ta mentală.

Acel moment de ezitare este ucigător. Ezitarea trimite la creier un semnal de stres. Este un steguleț roșu care semnalează că ceva e în neregulă — moment în care creierul intră în modul de protecție. Așa suntem condiționați să eșuăm. Gândește-te un minut la asta.

Nu eziți tot timpul. De exemplu, nu eziți dimineața, când îți torni cafea în ceașcă. Nu eziți când îți îmbraci blugii. Nu eziți când dai drumul la televizor. Nu eziți să-ți suni prietenul cel mai bun. Nu te gândești deloc. E de ajuns să ai impulsul să-ți suni prietenul, că pui mâna pe telefon și-l suni. Dar când eziți chiar înainte de a da acel telefon de vânzări sau înainte de a răspunde la sms-ul cuiva, creierul tău are impresia că ceva trebuie să fie în neregulă. Cu cât mai mult te gândești la acel telefon de vânzări, cu atât scade probabilitatea de a da acel telefon.

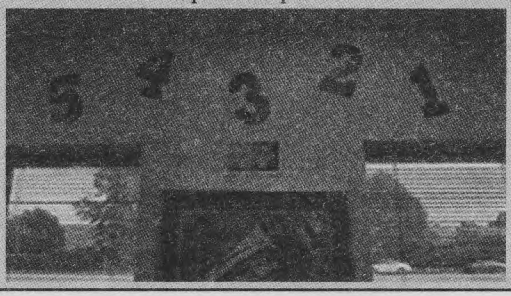
Cei mai mulți dintre noi nici măcar nu ne dăm seama cât de des ezităm pentru că am făcut-o de-atâtea ori, încât a devenit o obișnuință. Iată ce povestește Tim după ce-a folosit Regula:

*„Sincer, cred că Regula e puternică pur și simplu pentru că menținându-te deasupra gândurilor îți permite să procesezi și să începi activitățile la care în mod normal te-ai tot gândi ca să le ignori în cele din urmă. De asemenea, îmi tot spun: «La naiba, am să mă las purtat de val.» Așadar, este puternică pentru că te ajută să te rupi de modul de gândire împământenit despre cum să faci unele lucruri și îți permite (în cazul meu, cel puțin) să acționezi în siguranță. Acum, pe bune, de ce mi-a fost frică să fac unele din lucrurile pe care acum le fac fără probleme? Nu s-a pus niciodată problema că lumea se va sfârși dacă fac sau nu fac ceva."*

Dar în scurt timp vei afla că acel moment de ezitare poate fi folosit și în avantajul tău. De fiecare dată când te surprinzi ezitând, e un moment de impulsionare! Fereastra de cinci secunde e deschisă și e timpul să 5-4-3-2-1 pentru a te împinge înainte și a fi mai puternic decât pretextele tale.

Să vezi cu ochii tăi numărătoarea inversă 5-4-3-2-1 poate servi ca un memento viu al Regulii și al importanței sale. Art și-a lipit cifrele pe peretele biroului ca să-și păstreze motivația și să se miște înainte toată ziua la muncă.

**Art Frey** Cea mai recentă decorațiune din biroul meu!! Mulțumesc, Mel, chestia asta a început să-mi schimbe viața într-un mod cât se poate de pozitiv!! ☺



## Poate regula să creeze și o schimbare de comportament durabilă?

Regula va învinge sistemul de operare al creierului pentru a te ajuta să câștigi bătălia cu rezistența de moment. Dar știi ce se va mai întâmpla? Cu timpul, repetând Regula, vei distruge cu totul acel sistem. Un lucru de care cei mai mulți dintre noi nu-și dau seama este că patternurile de gândire cum ar fi îngrijorarea, îndoiala de sine și teama sunt doar niște obișnuințe — și că repetăm aceste patternuri de gândire fără să realizăm măcar. Dacă tot ceea ce faci ca să-ți sabotezi fericirea este o obișnuință, înseamnă că poți aplica ultimele cercetări ca să scapi de următoarele obiceiuri:

Așteptare
Îndoială
Reținere
Tăcere
Nesiguranță
Evitare
Îngrijorare
Gândire excesivă

Există o „Regulă de aur a obișnuinței" și este foarte simplă: Pentru a schimba orice obicei negativ, trebuie să înlocuiești modelul comportamental pe care îl tot repeți. Voi explica asta în detaliu în Partea a IV-a a cărții. Te voi învăța cum să pui capăt obișnuințelor mentale ale îngrijorării, anxietății, panicii și fricii folosind Regula de 5 secunde în combinație cu toate cercetările de ultimă oră.

Deocamdată, ceea ce trebuie să știi este asta: Regula de 5 secunde și trucul cu numărătoarea inversă, 5-4-3-2-1-START, vor deveni noul tău pattern comportamental. În loc să te rețiI, vei număra 5-4-3-2-1 pentru a te propulsa înainte. Numărătoarea inversă este de asemenea ceea ce cercetătorii numesc un „ritual de începere". Ritualurile de începere îți întrerup patternurile negative implicite și declanșează patternuri noi, pozitive.

Dacă înveți Regula, îți vei reprograma mintea. Te vei învăța pe tine însuți noi patternuri comportamentale. În loc să adopți ca stări implicite îngrijorarea, ezitarea și teama, vei constata că acționezi din reflex cu curaj. Cu timpul, pe măsură ce faci tot mai mulți pași înainte, vei descoperi altceva — încredere în tine și mândria reale. Din cele autentice, care se nasc când îți onorezi obiectivele și obții mici victorii care sunt importante pentru tine.

Toate lucrurile despre care crezi că sunt bătute în piatră, inclusiv obișnuințele, mentalitatea și personalitatea ta, sunt flexibile. Implicațiile acestei aserțiuni pentru viața ta sunt absolut senzaționale. Poți să-ți schimbi setările mentale și obișnuințele „implicite" pe rând, cu fiecare decizie de cinci secunde. Acele decizii mărunte se acumulează și provoacă schimbări majore în ceea ce ești, ceea ce simți și cum trăiești.

Schimbă-ți deciziile și-ți vei schimba viața. Și ce anume îți va schimba deciziile mai mult decât orice? Curajul.

**Dacă ai curajul să începi,**
**ai și curajul să reușești.**

# Partea a II-a
# Puterea curajului

# Capitolul 5
# Curajul de fiecare zi

*„De-a lungul anilor, am învățat că atunci când ai luat o hotărâre, teama e mai mică; când știi ce trebuie să faci, teama dispare."*
ROSA PARKS

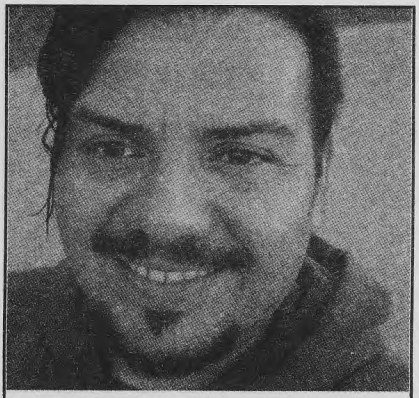
Înainte de a descoperi Regula de 5 secunde, dacă mi-ai fi cerut să-ți dau exemple de curaj, aș fi alcătuit o listă de personalități istorice importante. Nu mi-ar fi trecut prin cap să spun că a te trezi dimineața din pat, a vorbi cu șeful tău, a da un telefon sau a te urca pe cântar ar fi acte de curaj. Curajul, ți-aș fi spus eu, este cuvântul care descrie acte mărețe de vitejie.

În opinia mea, oameni curajoși erau laureații Premiului Nobel Malala Yousafzai, Leymah Gbowee, Dalai Lama, Aung San Suu Kyi, Nelson Mandela și Elie Wiesel. M-aș fi gândit și la Winston Churchill și Marea Britanie, care au ținut piept Germaniei naziste, la Rosa Parks, care a luptat pentru dreptul ei de a ocupa un loc în autobuz, și Muhammad Ali care și-a susținut cu tărie convingerile religioase, refuzând să lupte în Vietnam. Mi-aș fi amintit de Helen Keller, care a triumfat împotriva dizabilităților ei pentru a susține drepturile altora; de Sir Ernest Shackleton, care a depășit dificultăți șocante pentru a salva echipajul navei *Endurance*; sau de Galileo Galilei, care a înfruntat Biserica Catolică pentru progresul științei.

Dar după ce am folosit Regula timp de șapte ani și am primit mesaje de la atâția oameni din toată lumea, am învățat un lucru cert și foarte important: Viața cotidiană este plină de momente nesigure, dificile și care ne sperie. Înfruntarea

acestor momente și descătușarea oportunității, a magiei și a bucuriei în viața noastră necesită un curaj imens.

Curajul este exact ceea ce Regula de 5 secunde îți dă. Regula i-a dat lui Jose curajul de a crede în valoarea lui și de a cere o mărire de salariu.

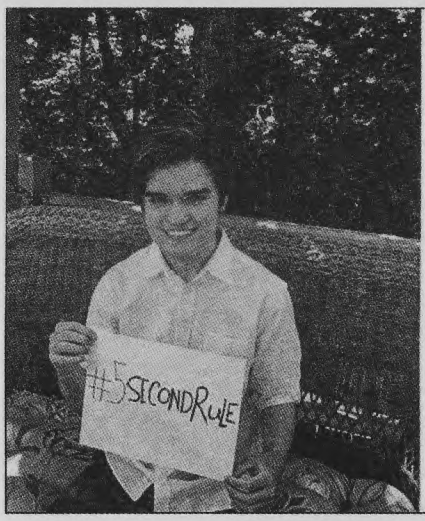


**ibelieveinjose:** Am luat o decizie în 5 secunde sau mai puțin; Să vorbesc cu șeful meu despre mărirea salariului pe care o meritam din plin. Eram hotărât să-l fac să afle cât de mult valorez. Am obținut o mărire de 2 dolari.

După ce a cerut mărirea și a obținut-o, la următorul salariu surpriza i-a fost și mai mare.

Dragoste neașteptată! Ce strigare grozavă. Îți mulțumesc foarte mult. Și eu te iubesc. Șefii mei mi-au făcut o surpriză după o săptămână. Când m-am uitat la cecul de salariu, am văzut că au mai pus un dolar, adică mărirea a fost de 3 dolari! Mi-am amintit ce-a zis în timpul conversației noastre, „Ești prea valoros", și a acceptat fără ezitare mărirea de 2 dolari pe care o cerusem. Lecturile și filosofia mi-au dat curaj și echilibru. Din nou, îți mulțumesc foarte mult. Mult noroc îți doresc. Sunt aici dacă vei avea vreodată nevoie de mine. Prietenul tău, Jose.

Regula i-a dat lui Bryce curajul de a dedica doi ani scrisului și a publica o carte de bucate. Și nu s-a oprit acolo. I-a convins pe cei de la Barnes and Noble să găzduiască o ședință de autografe. După cum spune chiar Bryce: „poți realiza orice lucru care te pasionează și pentru care ești dispus să muncești".




**brycepalmyra**

**brycepalmyra** După doi ani de trudă și dedicație, mi-am publicat prima carte de bucate, *Things to Bring My Family When I Die*, dar am vrut să mă impulsionez și mai mult. Am vrut să îi vorbesc despre asta lui Mel Robbins, coach, motivator și analist juridic la CNN. După câteva secunde, am început să scriu un e-mail care avea să-mi schimbe viața. Ești nemaipomenită, Mel. Lumea are nevoie de mai mulți oameni ca tine, care ne învață să tindem spre stele. #5SecondRule

Ce e și mai grozav? Bryce avea în acel moment doar 15 ani!

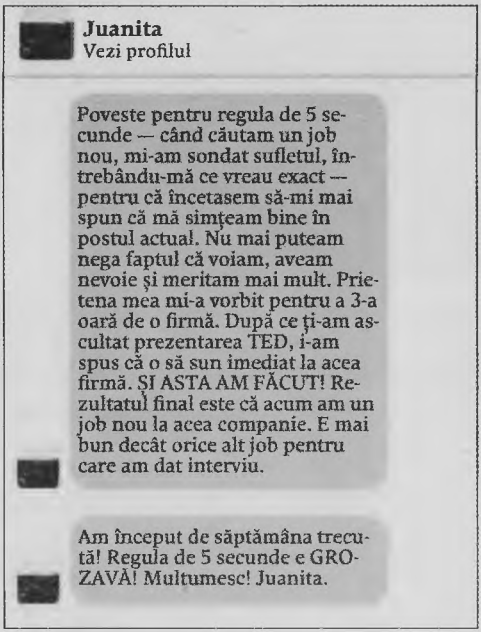
Regula l-a ajutat pe Martin să izbândească după nouă ani de „pretext după pretext" și de „apăsare dură pe frâne" ca să se întoarcă la școală pentru un al doilea masterat, care să-i dea posibilitatea unei cariere mai satisfăcătoare.

Subiect: TedX: Cum să nu-ți mai pui singur piedici
Mesaj: Bună, Mel,
Ți-am urmărit prezentarea TedX în seara asta și mi s-a părut amuzantă, lămuritoare și, mai presus de toate, mi-a dat mult de gândit. După ce am suferit de anxietate și depresie de când am absolvit universitatea la treizeci și ceva de ani, am tot apăsat pe frâne în ultimii 9 ani găsind pretext după pretext ca să nu-mi continui studiile pentru un masterat, așa că am bătut pasul pe loc în posturi administrative.
Ți-am urmat sfatul, mi-am scos din sertar cursurile vechi ca să-mi împrospătez cunoștințele și am început să caut pe internet un masterat convenabil.

Îți mulțumesc pentru că mi-ai dat imboldul de care aveam nevoie. Știu că sunt doar la poalele muntelui și abia fac primii pași și mai știu că mă voi poticni pe drum, dar știu acum că există oameni ca tine, care-i inspiră pe alții și la care pot apela când simt că bat pasul pe loc.

Multe mulțumiri.

Juanita a învățat să-și asculte înțelepciunea interioară. În loc „să se gândească" la a căuta un job și o companie pe care prietena ei i-a recomandat-o, a luat telefonul și a sunat „imediat" — și ghici ce-a obținut? Exact ceea ce și-a dorit — un job de vis.




Când a aflat de Regula de 5 secunde, în viața lui Gabe a fost un moment de cotitură. După ce și-a dat seama că „eu sunt responsabil pentru orice se întâmplă în viața mea", Gabe a folosit Regula ca să-și schimbe viața înființându-și propria firmă de Realitate Virtuală. Astăzi, își creează cariera visurilor sale.

**Gabe**
Consultant de marketing și branding / Dezvoltator de Realitate Virtuală

Am evoluat de la statutul de manager de marketing full time care „se descurca binișor" la cel de patron conectat, dedicat al unei firme de Realitate Virtuală în plină dezvoltare, pe cale să-mi clădesc cariera visurilor mele.

Mi-era bine când mă descurcam BINIȘOR, uitasem că eu sunt responsabil pentru tot ce se întâmplă în viața mea.

Viața lui Kristin s-a schimbat pentru totdeauna pentru că iubitul ei a găsit în sfârșit o cale pentru a lupta împotriva dependenței sale de droguri. Ori de câte ori simte dorința de „a se întoarce la unul din drogurile alea", el folosește Regula de 5 secunde pentru a lupta cu dependența și a-și reantrena mintea. Numără invers în gând, 5-4-3-2-1, pentru a declanșa un nou comportament și „starea lui mentală se schimbă complet și-și poate continua ziua".

Bună,
Te-am văzut astă-vară la Scentsy Family Reunion. Am fost în sală împreună cu iubitul meu. Povestea asta e mai mult despre el decât despre mine. Cu regula 5-4-3-2-1 ne-ai schimbat viețile pentru totdeauna. Începe să se vindece de o dependență de droguri de care cei mai mulți oameni nu știu. Ei bine, în sfârșit a încetat să mai ia tot felul de droguri înainte să plecăm la Nashville, unde te-am văzut. Din ziua aceea, folosește regula 5-4-3-2-1 de fiecare dată când are dorința de a se întoarce la unul din drogurile alea. Îți mulțumesc din suflet, îți mulțumesc că ne-ai împărtășit povestea ta.

Curajul este, de fapt, lucrul de care aveam nevoie ca să mă ridic din pat. Mi-era frică să mă ridic din pat pentru că asta însemna că trebuie să mă confrunt cu problemele mele. Mi-era greu să mă uit în oglindă și să accept faptul că aveam 41 de ani și că viața și cariera mea erau în formă destul de proastă. Gândul că s-ar putea să nu reușesc să remediez situația în care ne aflam eu și soțul meu era copleșitor.

Curajul este lucrul de care are nevoie fiica mea ca să pună pixul jos la ora de istorie și să ridice mâna. Este lucrul de care are nevoie echipa ta ca să-ți aducă la cunoștință îngrijorările și copiii tăi ca să-ți spună ce se întâmplă *cu adevărat*. Să-ți

publici profilul online pe un site de întâlniri amoroase sau să-l blochezi pe fostul soț pe telefon poate părea un act de bravură. La fel ca adoptarea tehnologiei noi pentru firma ta sau să intri pe ușa casei tale și să-ți înfrunți problemele în loc să-ți torni ceva de băut și să stai în fața televizorului cu privirea în gol.

Când am început să scriu această carte și să adun poveștile oamenilor din lumea întreagă care foloseau Regula, mi-a devenit clar că în interiorul fiecărei decizii există cinci secunde de curaj care pot schimba totul în viața noastră.

Cu cât cuvântul „curaj" apărea mai des, cu atât am început să mă întreb dacă există ceva în momentele istorice de curaj care m-ar ajuta să înțeleg mai bine natura curajului. Prima persoană care mi-a venit în minte a fost Rosa Parks. Cunoașteți, probabil, povestea modului în care Rosa Parks a declanșat Mișcarea pentru drepturi civile în America modernă, într-o seară friguroasă de decembrie a anului 1955, când a refuzat pe tăcute să cedeze unui pasager alb locul pe care se așezase în autobuz.

Momentul ei de curaj ne învață pe toți că nu marile gesturi sunt cele care schimbă totul — ci cele mărunte din viața de zi cu zi. Nu plănuise să facă acel lucru în seara aceea. Doamna Parks se descria ca fiind genul de persoană care încerca „să fie cât mai atentă să se ferească de necazuri". Singurul lucru pe care-l plănuise era să ajungă acasă după o zi prelungită la muncă și să ia cina cu soțul ei. Era doar o seară oarecare, ca atâtea altele — până când o decizie a schimbat totul.

Curioasă din fire, am căutat și cercetat tot ce-am putut găsi despre doamna Parks, în Arhivele Naționale, biografii, interviuri radio și articole de ziar. Ceea ce am găsit mi s-a părut extraordinar. La câteva săptămâni după ce-a fost arestată, a dat un interviu lui Sidney Rogers de la Pacifica Radio și site-ul de internet al Arhivelor Naționale avea o înregistrare a acestui interviu. Iată cum descrie ea acel moment istoric:

*Când autobuzul a ieșit din oraș, la a treia stație, pasagerii albi au umplut partea din față a autobuzului. Când m-am*

*urcat eu, partea din spate era plină de pasageri de culoare, iar aceştia începeau să se ridice de pe scaune. Scaunul pe care l-am ocupat era primul dintre cele pe care se aşezaseră pasagerii negri pe acest traseu. Şoferul a observat că partea din faţă a autobuzului se umpluse cu pasageri albi şi că doi–trei dintre aceştia stăteau în picioare.*

*S-a uitat în spate şi a... cerut să eliberăm scaunele pe care le ocupaserăm noi. Ceilalţi pasageri au cedat locurile cam fără voia lor. Dar eu am refuzat să mă supun... Şoferul mi-a zis că, dacă refuz să mă ridic de pe scaun, va trebui să sune la poliţie. Şi i-am spus: „N-ai decât să suni la poliţie."*

Apoi, reporterul de la radio i-a pus întrebarea de o mie de puncte:

*„Ce anume te-a făcut să decizi să fii persoana care, după toţi aceşti ani de segregare şi umilinţe la adresa negrilor, ce te-a făcut în acel moment anume să decizi să nu te ridici de pe scaun?"*

Doamna Parks a răspuns foarte simplu:

*„Am simţit că nu sunt tratată corect şi că am dreptul să rămân pe scaunul pe care-l ocupasem ca pasager al acelui autobuz."*

Reporterul a insistat, observând că fusese tratată incorect ani în şir şi vrând să ştie *ce a făcut-o să decidă în acel moment* — iar în interviu doamna Parks a avut o secundă de ezitare, după care a spus:

*„Cred că sosise momentul în care am simţit că mai mult de-atât nu mai suportam să fiu nedreptăţită."*

Reporterul a întrebat-o dacă plănuise totul, iar ea i-a spus că nu. Apoi a întrebat-o dacă pur şi simplu aşa se întâmplase şi ea a fost de acord cu această descriere.

Acesta este un detaliu esențial: *Rosa Parks n-a ezitat să se gândească*. S-a întâmplat atât de repede, încât și-a ascultat pur și simplu intuiția care-i spunea: *„Nu am fost tratată corect"*. Și s-a impulsionat să acționeze în virtutea ei.

Întrucât n-a ezitat, n-a mai avut timp să se convingă să renunțe.

Ca o coincidență, peste patru zile, în același oraș din Alabama, Montgomery, pe 5 decembrie 1955, a mai avut loc o decizie de cinci secunde care a schimbat istoria. A luat ființă Asociația pentru Progres din Montgomery ca răspuns la arestarea doamnei Parks și un predicator de 26 de ani a fost ales de tovarășii lui pentru a conduce boicotul de 381 de zile care a urmat. Despre faptul că a fost numit să conducă boicotul în seara aceea, tânărul predicator avea să scrie ulterior:

> *„S-a întâmplat atât de repede, încât n-am mai avut timp să stau pe gânduri. Probabil că, dacă aș fi avut timp la dispoziție, aș fi refuzat acea numire."*

Slavă Domnului că n-a stat pe gânduri. Avea să devină unul dintre cei mai mari lideri ai luptei pentru drepturi civile din toate timpurile. Numele lui era Dr. Martin Luther King Jr.

Martin Luther King a fost împins în centrul atenției de semenii lui. Rosa s-a impulsionat singură. Amândoi au simțit ce înseamnă puterea unui imbold. Este un moment în care instinctele, valorile și obiectivele tale se aliniază, iar tu te miști atât de repede, încât nu mai ai nici timp, nici un motiv temeinic ca să te oprești.

Inima ta îți vorbește iar tu nu te gândești, ci asculți ce îți spune inima să faci. Măreția nu e o trăsătură a personalității. Se află în noi toți și uneori ne e greu s-o vedem. Toți cei care au cunoscut-o pe doamna Parks au descris-o ca pe o femeie liniștită și sfioasă, iar dr. King a fost stăpânit de teamă și îndoieli în primele zile ale mișcării pentru drepturi civile.

În acea seară a anului 1956, doamna Parks a spus la radio: *„Nu m-am gândit niciodată că aș putea fi cea care să facă una ca asta, nici prin cap nu mi-a trecut."* Probabil că nici ție nu ți-a

trecut prin minte ce lucruri nemaipomenite ai fi capabil să realizezi la muncă și în viața de zi cu zi. Exemplul ei ne arată că suntem mai mult decât capabili să găsim curajul „să acționăm contrar firii noastre“ atunci când contează.

Este adevărat, așa cum Rosa Parks a explicat în timpul acelui interviu radiodifuzat, că *fusese nedreptățită până la limita suportabilului* de un sistem al discriminării. Dar în acel moment unic, ceva mai puternic a impulsionat-o: ea însăși.

Asta este curajul. Un impuls. Genul de impuls pe care ni-l dăm nouă înșine când ne apărăm poziția, vorbim cu îndrăzneală, ne manifestăm, ieșim primii în față, ridicăm mâna sau facem orice ni se pare că ar fi dificil, nesigur sau ne sperie. Nu îi privi pe eroii noștri din istorie, afaceri, artă și muzică presupunând că sunt cumva diferiți de tine. Nu este adevărat.

**Curajul este un drept obținut prin naștere. Fiecare dintre noi îl are înăuntrul său.** Te-ai născut cu el și poți să apelezi la el ori de câte ori dorești. Nu ține de încredere, educație, statut, personalitate sau profesie. Pur și simplu trebuie să știi cum să-l găsești când ai nevoie de el. Iar când vei avea nevoie de el, probabil că vei fi singur.

O să fii doar tu, în timpul unei ședințe la locul de muncă, în bucătărie la tine acasă, în metrou, uitându-te la ecranul computerului sau gândindu-te la ceva — și, pe neașteptate, se va întâmpla. Ceva se va petrece și instinctele ți se vor trezi la viață. Vei simți imboldul de a acționa. Valorile și instinctele tale îți vor spune ce *trebuie* să faci. Iar sentimentele tale vor striga „NU“. Ăsta e momentul de impuls. Nu trebuie să ai toate răspunsurile. Trebuie doar să iei decizia în următoarele cinci secunde.

Dan stă singur în fața computerului gândindu-se să se înscrie la niște cursuri de vară. Vrea să-și obțină licența de colegiu, dar la 44 de ani ideea de a începe ca boboc este de-a dreptul înfricoșătoare.

Christine ar avea nevoie de curaj în timpul unei ședințe de marketing în Plano, Texas. Are o idee excelentă de îmbărtășit, dar se întreabă: *Oare o să sune stupid?*

Tom stă într-un bar din Chicago. În clipa în care o vede, nu-și mai poate desprinde ochii de ea. Ori se întoarce către

prietenii lui și se preface interesat de jocul de fotbal despre care discută, ori își găsește curajul de a se apropia de ea.

Întreaga organizație de vânzări a unei companii de software financiar se simte descurajată în Nashville. Și-au îndeplinit țintele trei ani la rând și valorile tocmai au fost crescute din nou.

În Anglia, Alice trebuie să se împingă pe ușă afară ca să alerge. Un prieten de pe Facebook i-a servit drept sursă de inspirație, dar *se simte descurajată* de cât timp a trecut de când n-a mai făcut mișcare.

În cealaltă parte a lumii, Patel nu poate înceta să se gândească la un prieten al cărui băiat tocmai a murit într-un accident de circulație. Nu știe ce să spună și gândul că și-ar putea pierde propriul fiu îl îngrozește. Își spune: *„O să fie mai ușor dacă aștept câteva zile"*, dar imboldul de a pune mâna pe telefon, de a trece pe la prieten acasă... *de a face ceva* întârzie.

În China, Sy tocmai a semnat un contract de distribuitor pentru o nouă linie de produse pentru îngrijirea pielii. Are cel puțin o duzină de oameni pe care dorește să-i sune. Se uită la telefon și ezită — *dac-o să-și închipuie că sunt prea insistentă?*

În Queensland, Australia, Todd știe exact ce vrea să facă în viață și nu studiază dreptul, ci educația fizică. Dar, înainte de a-și putea controla viitorul, Todd va trebui să se confrunte cu dezamăgirea părinților săi.

Iar Mark stă întins în pat în Auckland, Noua Zeelandă, unde e ora 10:30 seara. Se întoarce și se uită la soția lui, care citește o carte. Ar vrea să facă dragoste cu ea, dar presupune că ea n-o să aibă chef; vrea să se întindă și să o sărute pe umăr, dar *se teme să nu fie respins*. Are nevoie de curaj ca să se apropie de ea după atâtea luni în care a avut senzația că e colegul ei de cameră.

Aceste povești sunt reale și nu sunt decât vârful aisbergului. Ele subliniază lupta dintre dorința noastră de a ne schimba viețile și teama de acest lucru. De asemenea, ele ne arată puterea pe care o are curajul de fiecare zi de a transforma totul.

Seth Godin a scris cândva că „atunci când ne gândim la ceea ce e posibil, se activează o parte diferită a creierului

nostru față de situația în care ne gândim la ce este necesar". Eu cred că același lucru este adevărat când ne gândim la a fi curajoși, în loc să ne concentrăm pe temerile care ne opresc. Este diferența dintre a te concentra pe soluție în loc de problemă și acel întrerupător minuscul este eliberator pe plan mintal.

Să consideri drept acte de curaj cotidian dificultatea mea de a mă ridica din pat, dificultatea lui Patel de a-și suna prietenul, dificultatea unei organizații de vânzări de a adopta obiective de vânzări mai mari și dificultatea lui Alice de a face mișcare are o conotație de mare forță.

În definitiv, curajul este doar un impuls.

Când te impulsionezi, s-ar putea să nu schimbi lumea, legile sau să nu declanșezi o mișcare pentru drepturile civile, dar îți garantez că vei schimba ceva la fel de important: te vei schimba pe tine.

**Există doar un singur TU.**

**Și niciodată nu va mai exista un altul.**

**Asta e puterea ta.**

# Capitolul 6
# Ce mai aștepți?

*„Întotdeauna e momentul potrivit pentru a face ceea ce este potrivit."*
DR. MARTIN LUTHER KING JR.

Tom sărbătorește un eveniment profesional împreună cu colegii la Stetson's Steakhouse din hotelul Hyatt Regency din centrul metropolei Chicago. Și-a îndeplinit ținta de realizări pentru tot anul și victoria de astăzi va urca teritoriul pe care-l gestionează spre fruntea clasamentului. Cu patru luni în urmă, după ce soția lui l-a părăsit, s-a dedicat cu totul jobului său de la firma de tehnologie din domeniul financiar. A fost o distragere a atenției binevenită într-o perioadă în care se străduia să-și revină psihic în planul vieții personale. Se întoarce către barman ca să mai comande o băutură și atunci o vede.

Femeia stă în picioare în celălalt capăt al barului și râde împreună cu prietenele ei. Ceva îl atrage la ea, deși nu poate spune ce e. Se gândește să se ducă și să intre în vorbă cu ea, dar ezită. Începe să se întrebe dacă nu cumva e prea devreme să se expună în felul ăsta. Se simte nesigur: *Oare o femeie atât de fainâ s-ar încurca cu un tip cu doi copii?*

**Tom are o decizie de luat și o va lua în următoarele cinci secunde.**

În timpul necesar să ajungă în cealaltă parte a barului, Tom ar putea să înceapă să-și refacă viața. În timpul necesar să ridici mâna într-o ședință, poți schimba felul în care ești perceput la locul de muncă. În timpul necesar să deschizi gura ca să faci un compliment cuiva, poți să luminezi ziua cuiva.

Iar dacă n-o faci, momentul va trece, așa cum a pățit Blake, căruia acum îi vine să-și tragă palme.

**Blake**
@blakie_g

Am stat prea mult pe gânduri, momentul a trecut și nu i-am spus femeii ăleia cât de grozavă este. Mi-a făcut ziua frumoasă și eu nici măcar nu i-am mulțumit.

**Blake**
@blakie_g

Dar n-am spus nimic. Am deschis gura și n-a ieșit niciun cuvânt. Și m-am gândit la regula de 5 secunde a lui @melrobbins și mi-a venit să-mi trag palme.

Oricare ar fi motivul pentru care te reții — greșești. Nu ești mai în siguranță dacă taci. Nu e mai bine dacă păstrezi ritmul. Nu e inutil să încerci. Nu e riscant. Te înșeli. Toate pretextele și motivele tale sunt greșite. Nu există un „moment potrivit" ca să-ți îmbunătățești viața. În clipa în care te vei mișca, îți vei descoperi forța. Așa poți să-l aduci la masă pe ADEVĂRATUL tu — împingându-l pe *adevăratul* tu să iasă din mintea ta pentru a ajunge în lumea reală. Și cel mai bun moment ca să o faci este chiar acum, când inima îți spune să te miști.

Ne irosim o bună parte din viață așteptând să vină momentul potrivit ca să purtăm o conversație, să cerem o mărire de salariu, să ridicăm o problemă sau să începem să facem lucruri. Îmi amintesc de acel citat celebru al lui Wayne Gretzky: *„Ratezi 100% din încercările pe care nu le faci."* Lucrurile stau cam așa: nu regreți niciodată încercările pe care le faci, dar regreți întotdeauna când te abții să faci ceva. Anthony și-a dat seama de asta pe pielea lui:

**Anthony**

În seara asta am avut șansa să dau cuiva numărul meu de telefon și nu i l-am dat și-am să regret mereu asta. DE CE E VIAȚA ATÂT DE GREA?! 💔

După ce că viața e și-așa grea, noi o facem și mai grea când dăm ascultare temerilor, când ne convingem să așteptăm și când ne abținem să facem ceva. Cu toții trecem prin asta. Și nu doar în baruri. Ne abținem la muncă, acasă și în relații.

Întrebarea este, de ce facem asta? Răspunsul e brutal. Poți să zici că e teama de respingere, teama de eșec sau teama de a nu arăta rău. Realitatea este că ne ascundem pentru că ne e teamă fie și numai să încercăm.

Acum câteva luni am avut o conversație cu fata mea Kendall, care ilustrează cât de fatal poate fi pentru visurile noastre acest joc al așteptării. Ca să înțelegi contextul, Kendall are cincisprezece ani și este o cântăreață foarte talentată. De când se trezește până se duce la culcare, ea cântă întruna.

De curând, unul dintre mentorii ei a recomandat-o pentru o audiție la directorii unui teatru muzical în New York City. Omul reușise să plaseze copii în spectacole ca *Les Misérables, Mary Poppins* și *Matilda.* S-a gândit că fata mea ar avea șanse mari să primească un rol.

În clipa în care subiectul a fost pus în discuție, Kendall a spus că „voia acea audiție", dar nu i-a scris niciodată mentorului ca să-i dea răspunsul. Am întrebat-o de ce așteaptă. Era fascinant și dureros să aud cum se lăsase prinsă în capcana gândurilor și sentimentelor. Ciudat este că nu se temea de audiția propriu-zisă. Cel puțin nu atunci când se gândea la asta. Era vorba de ceea ce *s-ar putea întâmpla* după audiție.

Mi-a spus că nu voia să încerce pentru că: „Dacă nu reușesc, mamă? Dacă nu sunt atât de bună cum îmi închipui că sunt? Dacă nu mă duc la audiție, măcar pot să mă amăgesc

că sunt nemaipomenită, dar sunt prea leneșă ca să obțin ceea ce vreau."

Acum începem să ne lămurim. Teama de a ieși prost, de a nu fi îndeajuns de bun, de a te simți ca un ratat — niciunul dintre noi nu vrea să se confrunte cu o astfel de realitate. Așa încât ne ferim de ea ca de ciumă. Așa fac și eu în privința mișcării fizice. Pot să mă amăgesc că sunt într-o formă fizică rezonabilă, atât timp cât evit să merg la sală. Dar când ajung acolo, sunt obligată să înfrunt realitatea. Iar realitatea e că în două minute de alergat pe bandă, trebuie să merg la baie și abia mai pot respira. Nu sunt deloc în formă. Trebuie să trag tare. Iată de ce evităm provocările — ca să ne protejăm orgoliul, chiar dacă asta înseamnă să eliminăm posibilitatea de a obține ceea ce dorim.

Am ascultat-o pe Kendall vorbind despre teama ei că n-ar fi destul de bună, apoi i-am pus o întrebare simplă:

## „Și dacă te înșeli?"

Este o întrebare puternică și nu o punem suficient de des. Dacă te înșeli? Dacă susții audiția și ești chiar așa de bună cum zice toată lumea? Dacă ideea ta este de fapt următoarea afacere de un milion de dolari? Dacă anul ăsta nu doar că-ți vei atinge ținta, dar o vei și depăși? Dacă să rămâi singur nu-i chiar atât de înspăimântător și mai ai doar câteva zile până să-ți întâlnești adevăratul suflet-pereche. Chiar o să-ți lași îngrijorările să te oprească să-ți îndeplinești sarcinile de serviciu, să ai o viață amoroasă și să fii o persoană extraordinară? Ar fi bine să nu faci una ca asta.

Și chiar dacă ești varză — uite încă un lucru pe care poți să ți-l spui:

## Și ce dacă?!

Și ce dacă ești varză? Cel puțin ai încercat. Din punctul meu de vedere, obținerea unui rol este irelevantă. La fel cum

femeia pe care Tom a văzut-o la bar este irelevantă. Singurul lucru relevant ești *tu*. Puterea se află *în tine*. Singura cale prin care poți accesa acea putere este să te impulsionezi să încerci. Cea mai grozavă versiune a ta se prezintă la audiție, se duce la fata sau tipul de la bar și ridică mâna și vocea la muncă.

N-o să poți niciodată să te oprești din a-ți face griji pentru ceva. Dar poți să te oprești din a lăsa acele griji să te târască într-o paradă a grijilor care pun stăpânire pe mintea ta. Poți să te afirmi și să te impulsionezi să te gândești la ceva care să-ți dea putere. Poți să te întorci la momentul prezent și să te îndrepți spre ceea ce-ți dorești. Și poți să faci asta în fix cinci secunde.

Suntem vinovați pentru că ne gândim să ne implicăm dar nu o facem. Așteptăm cu toții „momentul potrivit". Este o prostie totală. Într-un sondaj recent, 85% dintre angajații în servicii profesionale au recunoscut că s-au abținut să le transmită șefilor lor un feedback critic. De ce? Știi deja răspunsul: au așteptat „momentul potrivit". Același lucru e adevărat și pentru copiii tăi, soția/soțul tău, prietenii tăi și colegii tăi.

Toate ființele umane sunt condiționate în acest mod. Unul dintre aspectele cele mai intuitive și mai lămuritoare ale excepționalei cărți scrise de Adam Grant, *Originalii: Nonconformiștii care fac lumea să progreseze**, este atunci când descrie cum unii dintre cei mai mari eroi ai noștri sunt la fel ca noi în această privință: au ezitat, s-au îndoit de ei înșiși și aproape au ratat prilejurile favorabile ale vieților lor pentru că nu s-au simțit pregătiți. Sunt mai liniștită când știu că și oamenii pe care-i admirăm cel mai mult au avut nevoie să fie impulsionați, ca tine și ca mine, ca să-și depășească temerile, pretextele și sentimentele.

Cine n-a auzit de Michelangelo, artistul care a pictat Capela Sixtină din Roma? Iată o poveste pe care e posibil să n-o știi. După cum relatează Grant, când Papa i-a cerut lui Michelangelo să picteze Capela Sixtină în 1506, Michelangelo s-a simțit atât de copleșit de îndoială de sine, încât nu doar că

* Editura Publica, 2016.

a simțit nevoia să aștepte, dar chiar a fugit la Florența și s-a ascuns. Papa a trebuit să-l urmărească și să-l bată la cap timp de doi ani ca să-l facă să accepte această însărcinare.

Mai vrei să afli o poveste? Ce-ai zice de una legată de Apple? În 1977, când un investitor le-a oferit lui Steve Jobs și Steve Wozniak fondurile necesare pentru a lansa Apple, Wozniak s-a simțit atât de temător și de nesigur, încât a vrut „să mai aștepte puțin" înainte de a renunța la slujbă. Nu se *simțea* pregătit. A fost împins de la spate de „Jobs, mai mulți prieteni și de părinți" ca să facă saltul.

Îți mai amintești poveștile din capitolul precedent despre dr. Martin Luther King Jr care recunoștea că, „dacă ar fi avut timp la dispoziție", ar fi refuzat să conducă Asociația pentru Progres din Montgomery? Sau despre Rosa Parks, căreia nu i-ar fi trecut prin cap niciodată că „va fi cea care să facă asta"? În acele momente, niciunul dintre ei nu a stat să se gândească. N-au așteptat să se *simtă* pregătiți. Asta e tot ce trebuie să facem. Cu toții suntem capabili de măreție. Sunt sigură de asta. Sentimentele și temerile noastre sunt cele care ne conving că acum nu e momentul potrivit și ne împiedică să ajungem la măreție.

Grant a scris această frază în cartea lui, care m-a făcut să-mi simt inima grea: „Putem doar să ne imaginăm câți oameni ca Wozniak, Michelangelo, King nu și-au urmat, publicat sau promovat ideile originale pentru că nu au fost atrași sau catapultați în lumina reflectoarelor." Întrebarea pe care trebuie să ți-o pui este următoarea:

## Ce mai aștepți?

Aștepți să te roage cineva, să te tragă, să te aleagă sau să te catapulteze în lumina reflectoarelor sau ești dispus să găsești curajul de a te impulsiona singur? Aștepți să te simți pregătit? Aștepți momentul pregătit. Aștepți să capeți încredere. Aștepți să ai chef. Aștepți să te simți vrednic. Aștepți până vei avea mai multă experiență.

Uneori nu există data viitoare, nici a doua șansă sau un timp de pauză. Nu mai aștepta. E acum ori niciodată. Când aștepți, nu amâni. Faci ceva și mai periculos. Te convingi în mod deliberat că „acum nu e momentul". Acționezi activ împotriva visurilor tale.

Paula putea să se convingă pe sine că nu s-ar „califica niciodată" pentru un job excelent. Dar s-ar fi înșelat foarte tare.

*Tocmai am depus cerere de angajare pentru un post pentru care n-aș fi crezut niciodată că m-aș putea califica, dar mi-am zis, de ce să nu încerc măcar? Nu m-am concentrat pe lipsurile mele, ci mi-am scos în evidență calitățile și am obținut postul. Înainte, aș fi uitat de post după cinci secunde și nici n-aș mai fi încercat ;-)*

*— Paula*

„Scoțându-și în evidență calitățile", în loc să se concentreze pe lipsurile sale, Paula a reușit să-și depășească temerile și să obțină postul dorit.

Poate crezi că te protejezi de critici, de respingere sau de a deranja pe cineva, dar când găsești pretexte și te convingi să aștepți, îți limitezi capacitatea de a-ți transforma visurile în realitate. Sunt uimită de cât timp am irosit în viață așteptând momentul potrivit, așteptând până eram sigură, așteptând până când munca mea e perfectă sau așteptând până aveam chef.

Poate ți-e frică să afli că ești varză, așa cum s-a temut fata mea. Să-ți spun eu ce e cu adevărat nasol: să îmbătrânești regretând că n-ai încercat niciodată. Să ajungi la 30 de ani și să-ți dai seama că ai lăsat teama de ce ar crede prietenii tăi să te împiedice să te afirmi când erai mai tânăr. Prieteni cu care, apropo, nici nu mai vorbești acum. Să ajungi la 56 de ani și să-ți dai seama că ar fi trebuit să divorțezi în urmă cu zece ani. Să ajungi la 45 de ani și să-ți dorești să fi avut curajul să preiei un proiect la muncă, despre care acum îți dai seama că ar fi schimbat traiectoria carierei tale. Sau să urmezi un colegiu pentru a obține o diplomă cu care să le faci pe plac părinților, când, de fapt, știi în sufletul tău că vrei să faci altceva cu viața ta.

Nu există un moment potrivit. Există doar acum. Ai primit o viață. Atât. Și n-o să înceapă din nou. Depinde de tine să te impulsionezi pentru a obține cel mai mult de la ea și momentul pentru a face asta e chiar acum.

## Căutând să-ți înfăptuiești ideile, le validezi

Este dureros pentru mine să aflu de la atât de mulți dintre voi, cei care aveți o idee sau un concept de produs original, că așteptați ca altcineva să vi le valideze. De ce e atât de trist? Pentru că așteptarea validării înseamnă moartea visurilor voastre. Dacă aveți o idee pentru un spectacol sau o carte și așteptați ca un director executiv de la o rețea de televiziune sau de la o editură să vă remarce, veți pierde. Ca Tom, bărbatul din bar, care așteaptă ca sufletul său pereche să vină la el și să-l aleagă. Sau așa cum eu așteptam în pat până când mă simțeam motivată să mă trezesc și să mă ridic. Dacă aștepți până când ești pregătit, n-o să se întâmple nimic. Lumea nu funcționează așa.

Lumea îi răsplătește pe cei care sunt îndeajuns de curajoși ca să nu mai aștepte și să se-apuce de treabă. Dacă visezi să lucrezi în televiziune, pot să-ți spun din proprie experiență că directorul executiv care speri să te descopere în acest moment stă pe YouTube și caută pe cineva care n-a mai stat să aștepte. Persoana care are curajul să înceapă, să creeze și să se prezinte pe ea și ideile ei, aceea va fi cea care va câștiga.

Singura diferență dintre ideea pentru romanul pe care ai vrea să-l scrii și autoarea britanică E.L. James, care a scris trilogia de mare succes *Cincizeci de umbre ale lui Grey* (care a fost devorată de aproape toate femeile de pe planetă și s-a vândut într-un milion de exemplare în patru zile), este faptul că ea n-a așteptat permisiunea nimănui, momentul potrivit sau să se simtă pregătită. N-a așteptat să aibă un contract de editare. De fapt, a început să scrie literatură erotică pe un blog legat de seria de mare succes Twilight. A găsit curajul de a începe cu pași mici și a depus eforturi susținute până când

a căpătat încredere pentru a scrie o carte. Iar *Cincizeci de umbre ale lui Grey* a fost acea carte. A fost publicată prin eforturi financiare proprii de o mamă care a scris-o în timpul ei liber. Da, chiar așa.

Și tot așa a fost descoperit și muzicianul Ed Sheeran, câștigător al unor premii Grammy. Avea 15 ani și cânta într-un parc din Anglia. Nu avea nici autorizație, nici vreo garanție că va fi remarcat de cineva. Așa se face. Te impulsionezi să ieși din zona ta de confort și începi. Nu există altă cale. Încetezi să mai aștepți „momentul potrivit" și începi. Așa a ajuns și spectacolul premiat *Broad City* pe Comedy Central. Au acționat cu curaj și au început să filmeze clipuri de 3 minute pe un iPhone, pe care le-au postat pe YouTube.

Și toate vedetele de pe YouTube, de la Tyler Oakley, la fenomenul tutorialelor de machiaj Michelle Phan, la Hannah Hart, moderatoarea show-ului „My Drunk Kitchen" sau naratorul jocului Minecraft „Stampy Cat" îți vor spune că, dacă și-ar fi spus să aștepte până se vor simți pregătiți sau până își vor găsi un sponsor, ar fi continuat să ducă o viață anostă în loc să-și creeze o viață așa cum au visat și să câștige bani serioși din activitățile lor.

Așteptatul, gânditul excesiv și încercările nepuse în practică nu se pun la socoteală. Așa cum arată Kyra, ca să schimbi ceva, chiar trebuie s-o faci. #AlmostDoesntCount

**Kyra**

5,4,3,2,1 Start! Aseară aproape că nu m-am dus la petrecerea organizată la mine în bloc pentru că eram epuizată după muncă... Aproape că am decis să nu donez sânge când au venit cu autospeciala acolo... Aproape că nu i-am vorbit despre mine asistentei drăguțe, care venise și ea să doneze, și aproape că nu m-am dus repede la mine în apartament să-mi iau instrumentele ca să i le dau înainte să plec. Aproape că n-am sunat-o azi dimineață, ca să aflu vești, și când m-a invitat să mă duc să discut cu ea și prietenele ei despre problema mea? Aproape că nu m-am dus pentru că eram încă în pijama, nu vorbisem cu niciun expert și nu mă simțeam pregătită... Dar uite c-am făcut-o și acum? În seara asta am 2 internări și mâine alte 2, sunt oficial calificată ca asistentă medicală din septembrie și uite c-am ajuns la jumătatea lui octombrie! Morala acestei povești este #almostdoesntcount #justdoit

Diferența dintre oamenii care-și transformă visurile în realitate și cei care nu fac asta stă într-un singur lucru: curajul de a începe și disciplina de a persevera. Regula este revoluționară pentru că te 5-4-3-2-1 forțează să ieși din lumea gândurilor pentru a începe și apoi te va 5-4-3-2-1 ajuta să perseverezi.

Și ne întoarcem astfel la Tom, cel din barul de la Hyatt Regency din Chicago. O să se ducă oare la femeia din cealaltă parte a încăperii sau va decide să aștepte? Ei bine... depinde. Depinde de cine ia decizia pentru Tom. Va fi inima lui Tom cea care va decide sau mintea lui? Vor învinge visurile lui Tom sau temerile? Rosa Parks oferă un sfat excepțional pentru momente ca acestea — Tom trebuie să facă ceea ce *„trebuie făcut"*. În sufletul lui, Tom știe ce trebuie făcut. Trebuie să înceapă să trăiască din nou.

Așteptarea nu-i e de folos. Așteptarea doar va înrăutăți situația. Când stai cu teamă și incertitudine, mintea ta le va amplifica; se numește „efectul centrul atenției" și este unul dintre multele trucuri la care apelează creierul ca să te mențină „în siguranță".

Teama pe care o simte Tom este reală. Incertitudinea e înfiorătoare. Îndoiala de sine poate fi debilitantă. Nimeni nu vrea să fie respins sau să se simtă ca un caraghios. Nimeni nu vrea să afle că „e varză".

Din acest motiv momentul de dinainte de a intra într-o ședință, o petrecere, un interviu, un restaurant sau de până să te îndrepți către o persoană pe care o găsești atrăgătoare, poate fi descurajator. În loc să ne gândim la toate posibilitățile de care am putea beneficia, ne gândim la ce-ar putea să meargă prost sau la cât de jenați ne-am simți dacă nimeni nu ne întâmpină cu bunăvoință.

Dar Tom nu-și dorește siguranță. El vrea să-și refacă viața și să găsească din nou dragostea, iar pentru asta are nevoie de curaj. Chiar dacă facerea primului pas către cealaltă parte a barului îl sperie, Tom este pe cale să descopere că toată magia, lucrurile minunate și bucuria în viață au loc în momentul în care face acel prim pas.

Poți să te simți nesigur, dar să fii pregătit. Poți să te temi și totuși să o faci. Poți să te temi de respingere și totuși să mergi înainte.

## Cinci secunde de curaj schimbă totul

Tom începe să numere în gând „5-4-3-...“ și când ajunge la 2, începe să traverseze încăperea. Habar n-are ce-o să-i spună. Inima îi bate repede, dar pentru prima oară după mult timp nu se mai simte amorțit, simte că trăiește. Pe măsură ce se apropie de ea, inima îi bate și mai tare. Femeia se întoarce spre el tocmai când ajunge lângă ea. Ce se întâmplă în continuare este... irelevant.

Nu contează ce se întâmplă pentru că ea ori va deveni sufletul lui pereche, ori nu. Cum se sfârșește povestea este irelevant — *singurul* lucru care contează este începutul, și anume faptul că Tom a decis să înceapă să trăiască din nou. Așa îți asculți inima. Fie că e vorba de reînceperea vieții amoroase, de înființarea unei companii, de inițierea unui canal de YouTube, trebuie să-ți găsești curajul de a începe.

Observă cât de mult ne-am dori să aflăm că Tom „a cucerit-o pe fata aia“. Ar ieși un film excelent de-aici, dar „cucerirea fetei“ nu are relevanță. Viața nu e un roman de Nicholas Sparks. Viața e aspră și dificilă și apoi, dintr-odată, devine strălucitoare și uluitoare. Și-apoi, fata ar putea fi logodită. Sau gay. Ori poate fi o femeie rea. Chiar dacă e o tipă nemaipomenită și cei doi ar putea ajunge să aibă o noapte de dragoste fierbinte sau să se căsătorească, nu „fata“ este sursa de energie a poveștii, ci Tom.

Comoara din viața ta este îngropată în *tine*. Nu e înăuntrul altcuiva. Tom este sursa de energie din viața lui, așa cum tu ești sursa de energie din viața ta. Când îți asculți instinctele și te 5-4-3-2-1 impulsionezi ca să le onorezi, descătușezi acea anergie. Când îți descoperi „adevăratul eu interior“ va fi „cel mai important dar dintre toate darurile“.

**Melody Fowler** Am folosit regula de 5 sec în fiecare zi (de mai multe ori) de când m-am întors de la Dallas! M-a ajutat să scap de gândurile negative și m-a ajutat să mă adresez unor oameni și să încep conversații pe care altfel nu cred că le-aș fi început, mi-a scos la lumină adevăratul eu interior! Iar pentru mine a fost cel mai important dar dintre toate darurile, să fiu eu însămi și să-i arăt și fiicei mele cum să procedeze.
Îți mulțumesc, Mel!

Jean-Baptiste a văzut și el asta. Mi-a scris că și-a dat seama „că nimeni nu va veni să mă facă să trăiesc viața așa cum îmi doresc și că trecerea la acțiune este singurul mod în care-mi pot crea spațiul propriu în lume".

**Jean-Baptiste**

Hello! Am vrut doar să știi că îți admir activitatea și ideile pe care le împărtășești lumii întregi. Am 19 ani și, după ce ți-am urmărit prezentarea ted și celelalte prezentări, mi-am dat seama că nimeni nu va veni să mă facă să trăiesc viața așa cum îmi doresc și că trecerea la acțiune este singurul mod în care-mi pot crea spațiul propriu în lume. Cred că oricine poate aduce ceva nou și original în lumea în care trăim. Serios, m-ai ajutat. Îți mulțumesc pentru asta. Continuă să schimbi lumea puțin câte puțin.

Cu drag, JB.

Așa cum a spus Jean-Baptiste, și eu „cred că oricine poate aduce ceva nou și original în lumea în care trăim". În fiecare dintre noi există potențialul de a realiza lucruri măreție.

Cum activezi puterea din tine? Găsind curajul de care ai nevoie în fiecare zi pentru a te împinge înainte. Când

îți asculți instinctele (*„ridică-te și înfruntă ziua, Mel“, „ia-ți inima în dinți și du-te la ea, Tom“, „ai grijă de nepoți, Catherine“, „nu renunța la locul tău, Rosa“*) este clar ce trebuie să faci.

Când asculți de ceea ce-ți spune inima, nu mai există discuții în contradictoriu. Singurul lucru care va reduce la tăcere sporovăiala din capul tău este decizia de a te mișca. Așa cum am spus chiar de la începutul acestei cărți, doar o decizie te desparte de o viață complet diferită.

Cu toții ne temem atât de mult de incertitudine, încât vrem o garanție înainte măcar de a încerca. Vrem dovada că, dacă riscăm, vom și „cuceri fata“. Chiar dacă Tom o cucerește pe fată, nu e o dovadă că și tu vei reuși asta. „Cucerirea fetei“ sau a „băiatului“ e un joc probabilistic. Ca să iei parte la orice joc, trebuie să începi. Ca să câștigi, va trebui să perseverezi. Dacă vrei să-ți transformi visurile în realitate, pregătește-te pentru un joc prelungit.

Viața nu e un joc în care să reușești dintr-o singură încercare. Ca să obții ceea ce-ți dorești, trebuie să muncești. Știi jocul Angry Birds? Rovio, firma care a creat jocul, a lansat 51 de jocuri care n-au avut succes până să realizeze Angry Birds. Ce zici de starul din *The Avengers*, Mark Ruffalo? Știi la câte audiții a participat până să obțină *primul* său rol? La aproape 600! Până și legendarul Babe Ruth a trimis mingea în afara terenului de 1 330 de ori. Aspiratorul meu preferat este un Dyson. Și nu e de mirare că e un aparat atât de bun. James Dyson a creat 5 127 de prototipuri! Poftim? Iar ultimul exemplu te va lăsa perplex. Picasso a creat aproape 100 de capodopere de-a lungul vieții. Dar un lucru necunoscut de majoritatea oamenilor este că în total a creat peste 50 000 de opere de artă.

Ai văzut ultimul număr? 50 000. Asta înseamnă două obiecte de artă pe zi. Succesul este un joc probabilistic. Și n-ai să-l câștigi dacă o să-ți tot spui să aștepți. Cu cât mai des alegi curajul, cu atât va crește probabilitatea de reușită.

Când te 5-4-3-2-1 împingi înainte, vei descoperi magia din viața ta și te vei deschide față de lume, față de

oportunități și posibilități. S-ar putea să nu obții fata, rolul sau răspunsul pe care ți-l dorești, dar nu asta contează. În final, vei obține ceva mult mai fain — vei descoperi puterea din tine.

**Stai puțin.**
**Lasă-mă să mă mai gândesc la asta.**

# Capitolul 7
# N-o să simți niciodată că ai chef

*„Ai nevoie de curaj ca să crești și să devii cine ești cu adevărat."*
E.E. CUMMINGS

Este o după-amiază călduroasă în Plano, Texas, și o femeie pe nume Christine participă la o ședință la lucru. Șeful ei a convocat ședința pentru a discuta despre idei care să ajute la obținerea unui contract extrem de important de consultanță. În competiție au rămas două companii și decizia va fi luată săptămâna viitoare. Christine ascultă și-și ia notițe când brusc îi vine o idee originală:

*Ce-ar fi dacă am crea un geo-filtru personalizat pe Snapchat și i-am atașa un tag cu trimitere la sediul firmei care trebuie să ia decizia... toți cei din sediu care folosesc Snapchat îl vor vedea și asta va crea vâlvă în jurul companiei noastre.*

În mintea ei încep să se învălmășească gânduri despre tot felul de lucruri faine pe care le-ar putea face. Conversația între colegii ei începe să lâncezească și vicepreședintele departamentului de Dezvoltare a Afacerii spune: „Acestea sunt propuneri excelente, mai are cineva ceva de spus?"

**Christine are o decizie de luat și o va lua în următoarele cinci secunde.**

Știe că ar trebui să intervină în discuție, dar mai întâi se oprește să se gândească. *O să li se pară o idee trăsnită?*

*Nimeni n-a propus ceva măcar apropiat de asta.* Se foiește în scaun. *Oare există vreun motiv pentru care nimeni n-a pomenit de Snapchat?* Acum se întreabă dacă e bine să-și facă ideea cunoscută.

În următoarele cinci secunde, Christine fie va decide să nu spună nimic, după un pattern care a devenit un obicei la muncă, fie va găsi curajul să vorbească. În plus, Christine are un obiectiv. Vrea să avanseze în carieră și se teme că, dacă nu-și va îmbunătăți prezența pe plan executiv, o să fie „trecută cu vederea" la repartizarea în funcții de nivel superior. A petrecut mult timp încercând să găsească ce ar trebui să facă și mi-a scris pentru că nu se simte capabilă să treacă la acțiune. Încrederea ei în sine e la pământ.

A devorat cărți fantastice cum ar fi *Lean In, Tribes, Daring Greatly* și *The Confidence Code.* A participat la conferințe dedicate femeilor, l-a ascultat cu atenție pe mentorul ei și a practicat posturi de forță în fața oglinzii, acasă. Ca urmare a tuturor lecturilor și cercetărilor efectuate, Christine *știe ce trebuie să facă* (să-și împărtășească ideile strategice, să fie proactivă, să iasă în evidență, să fie mai vizibilă și să se ofere să lucreze la proiecte care o solicită) și știe de ce trebuie să facă aceste lucruri.

Probabil că te întrebi de ce naiba nu a luat cuvântul când a avut prilejul. Excelentă întrebare.

Răspunsul e simplu: pierde lupta cu propriile sentimente. Christine nu are probleme cu vorbitul. Are probleme cu îndoiala de sine. Bineînțeles că știe cum să vorbească într-o ședință. Ce nu știe este cum să-și învingă sentimentele care o împiedică să vorbească.

Dacă te-ai întrebat vreodată de ce e atât de greu să te determini să faci lucruri despre care știi că-ți vor rezolva problemele și-ți vor îmbunătăți viața, răspunsul e simplu. E vorba de sentimentele tale. Niciunul dintre noi nu realizează asta, dar luăm aproape toate deciziile nu cu ajutorul logicii, nu cu ajutorul inimii, nu pe baza obiectivelor sau visurilor noastre, ci sub influența sentimentelor.

Iar sentimentele noastre din momentele hotărâtoare nu sunt aproape niciodată aliniate cu ceea ce e cel mai bine

pentru noi. Să luăm exemplul lui Christine. Știe ce e cel mai bine pentru ea: să ia cuvântul în ședință. În acel moment, totuși, sentimentele ei o fac să se răzgândească. Studiu după studiu arată că optăm pentru ceea ce pe moment ne face să ne simțim bine sau ni se pare că e mai ușor în loc să facem lucrurile despre care știm în adâncul sufletului că ne vor îmbunătăți situația pe termen lung.

În clipa în care-ți dai seama că ai probleme din cauza sentimentelor, ai capacitatea de a le învinge. Să examinăm cât de repede au crescut sentimentele lui Christine în acea ședință de la serviciu. În mai puțin de cinci secunde, îndoiala de sine a început să îi umple mintea. Ni se întâmplă tuturor. Și, după ce-ai înțeles rolul pe care sentimentele îl joacă în procesul decizional, vei fi capabil să le învingi. Iată ce trebuie să știi:

## Iei decizii bazându-te pe ceea ce simți

Ne place să credem că, atunci când luăm decizii, ne folosim de logică sau ținem cont de obiectivele pe care le avem, dar nu așa stau lucrurile. Potrivit expertului în neuroștiințe Antonio Damasio, în 95% dintre cazuri sentimentele decid în locul nostru. Simțim înainte de a gândi. Simțim înainte de a acționa. Așa cum spune Damasio, ființele umane sunt „mașini simțitoare care gândesc", nu „mașini gânditoare care simt". Și ăsta este modul în care iei deciziile, în ultimă instanță: pe baza a *ceea ce simți*.

Damasio a studiat oameni care suferiseră leziuni cerebrale și nu puteau simți absolut nicio emoție și a descoperit ceva fascinant: niciunul dintre subiecții cercetărilor sale nu putea lua vreo decizie. Puteau să descrie logic ce *ar trebui să facă* și argumentele *pro și contra alegerii*, dar nu puteau să ia efectiv o decizie. Erau paralizați de decizii dintre cele mai simple, cum ar fi *„ce vreau să mănânc?"*

Este extrem de important să înțelegi ce a descoperit Damasio. De fiecare dată când luăm o decizie, evaluăm în mod

subconștient argumentele pro și contra alegerii noastre și apoi luăm o hotărâre intuitivă, *pe baza a ceea ce simțim.* Asta se întâmplă într-o nanosecundă. Iată de ce niciunul dintre noi nu sesizează acest aspect.

De exemplu, când îți pui întrebarea *„Ce vreau să mănânc?"* te întrebi de fapt *„Ce simt că aș mânca?"* În mod similar, eu nu mă întrebam *„Ar trebui să mă ridic?"*, ci, în mod subconștient, mă întrebam: *„Am chef să mă ridic din pat?"* Tom nu se întreba: *„Vreau să mă duc la femeia aia?"* În subconștient, se întreba: *„Simt că ar trebui să mă duc la ea?"* Christine făcea același lucru la serviciul ei. Nu se întreba: *„Ar trebui să-mi fac cunoscută ideea?"* În subconștient, întrebarea era: *„Simt că ar trebui să-mi împărtășesc ideea?"*

E o diferență uriașă. Și asta explică de ce schimbarea este dificilă. Pe plan logic, știm ce *ar trebui* să facem, dar *sentimentele legate de acel gest* iau decizia în locul nostru. Sentimentele tale vor lua decizia înainte să-ți dai seama măcar de ce se întâmplă. Ce simți la un moment dat nu rezonează aproape niciodată cu obiectivele și cu visurile tale. Dacă nu vei acționa decât atunci când simți că trebuie, nu vei obține niciodată ceea ce-ți dorești.

Trebuie să înveți cum să separi ceea ce simți de acțiunile pe care le întreprinzi. În această privință, Regula de 5 secunde este un instrument remarcabil.

Când *te simți prea obosit*, vei decide să nu ieși să-ți faci alergarea, **dar 5-4-3-2-1-START, și poți să te determini să ieși.**

Dacă *nu simți* că vrei să ataci lista cu lucruri de făcut de pe birou, n-ai s-o faci, **dar 5-4-3-2-1-START și te poți forța să începi să rezolvi problemele.**

Dacă *nu simți că ești un om valoros*, vei hotărî să nu-i spui ceea ce crezi cu adevărat, **dar 5-4-3-2-1-START și te poți convinge să-i spui.**

Dacă nu înveți cum să separi sentimentele de acțiuni, nu-ți vei elibera niciodată potențialul real.

Iată cum te împiedică sentimentele să te schimbi. Când te oprești să te gândești la *ceea ce simți*, te oprești din drumul către obiectivul tău. De îndată ce eziți, vei începe să te gândești

la ceea ce trebuie să faci, vei cântări argumentele pro și contra și te vei gândi la *ceea ce simți cu privire la ceea ce trebuie să faci*, și te vei convinge să n-o mai faci.

Am mai spus-o și-am s-o repet, pentru că este foarte important. Nu te lupți cu capacitatea ta de a respecta o dietă, de a executa un plan de afaceri, de a repara o căsnicie în dificultate și de a-ți reface viața, de a-ți atinge obiectivele de vânzări sau de a învinge în confruntarea cu un șef rău — te lupți cu sentimentele tale cu privire la a face acele lucruri. Ești mai mult decât capabil să faci ceea ce trebuie ca să schimbi orice în ceva mai bun, în pofida a ceea ce simți.

**Nu poți controla ceea ce simți. Dar întotdeauna poți să alegi cum acționezi.**

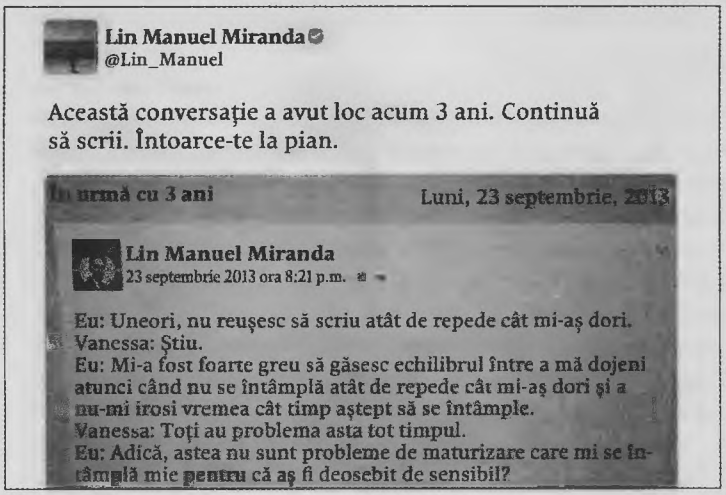
Te-ai întrebat vreodată cum fac sportivii profesioniști să realizeze atât de mult? În parte, e vorba de talent și de antrenament, dar un alt element esențial este o capacitate de care și tu și eu avem nevoie în viață — arta de a ne detașa de propriile emoții și de a ne împinge corpurile și gurile să acționeze. Poate că se simt obosiți când meciul de fotbal ajunge în ultimul sfert de oră, dar nu-și arată oboseala. Sentimentele nu sunt decât niște sugestii, pe care marii sportivi și marile echipe le ignoră. Pentru a te schimba, trebuie să faci la fel. Trebuie să ignori ceea ce simți, așa cum Nike ți-ar spune, *Pune-te imediat pe treabă*.

Toată lumea se luptă cu sentimentele de îndoială de sine. Întreabă-l pe Lin-Manuel Miranda, creatorul succesului fenomenal *Hamilton*, care a câștigat 11 premii Tony în 2016. I-a luat șase ani să scrie *Hamilton*. Poate că visezi să scrii următorul *Hamilton* și e foarte posibil să o poți face. Dar nu uita că lui Miranda i-au trebuit șase ani ca să scrie acel spectacol. Și a trebuit să se lupte la fiecare pas cu sentimentul de îndoială de sine.

De curând, Miranda a postat pe pagina lui de Twitter o conversație între el și soția lui, Vanessa. Cu trei ani înainte ca *Hamilton* să debuteze în fața unor săli pline de oameni care plătiseră 1 000 de dolari pe bilet, Miranda încă mai scria musicalul și îndoiala de sine îi făcea zile amare:

*„Mi-a fost foarte greu să găsesc echilibrul între a mă dojeni atunci când nu se întâmplă atât de repede cât mi-aș dori și a nu-mi irosi vremea cât timp aștept să se întâmple."*

Ce-a făcut Miranda? S-a impulsionat și a continuat să scrie. Iată de ce a postat asta pe pagina lui: ca să amintească tuturor că suntem cu toții la fel. Cu toții ne luptăm cu aceleași sentimente descurajatoare și singura cale de a reuși este să le depășim. Așadar, 5-4-3-2-1 trage aer în piept și *„Întoarce-te la pian"*.




Mi-a plăcut ce i-a spus soția lui: „Toți au problema asta tot timpul." Are dreptate. Cu toții ne îndoim de noi înșine. Acesta e adevărul. Cea mai mare greșeală pe care ai putea s-o faci este să accepți minciunile pe care ți le spun sentimentele. Nu aștepta până când simți că ai face un lucru. 5-4-3-2-1 *Întoarce-te la pian.*

Să revenim la acea ședință din Plano, Texas, în care Christine are de luat o decizie. În trecut, de îndată ce se simțea nesigură, lăsa privirea în carnetul ei de notițe, nu spunea nimic și, în cinci secunde, momentul ar fi trecut. Dacă

unul dintre colegii ei expunea o idee similară (așa cum fac adesea colegii), și-ar fi petrecut după-amiaza dojenindu-se că nu deschisese gura să vorbească.

Dar astăzi Christine face ceva diferit. Se teme de ceea ce urmează să facă și simte că intervalul de cinci secunde trece în timp ce propriul ei creier se luptă cu ea. Simte un gol în stomac când aplică regula.

Începe să numere invers în gând pentru a-și domoli îndoiala de sine și pentru a schimba vitezele în mintea ei.

## 5..4..3..2..1..

Numărătoarea îi întrerupe comportamentul normal, o distrage de la temerile ei și creează un moment de acțiune deliberată. Afirmându-și controlul în acel moment, ea activează cortexul prefrontal, astfel încât să-și poată dirija gândurile și acțiunile. Apoi deschide gura și spune: *„Am o idee."*

Toată lumea se întoarce și se uită la ea, iar Christine simte că-i vine să moară pe loc. Se forțează să se miște mai departe. Îndreaptă spatele, ca să pară un pic mai înaltă, ocupă ceva mai mult spațiu depărtându-și coatele pe masă (așa cum ne învață să facem posturile de forță) și începe să vorbească:

*— Mi-a venit ideea asta, pornind de la faptul că, statistic vorbind, toată această generație Y folosește Snapchat ca platformă pentru...*

Toți i-au ascultat ideea, au pus câteva întrebări și apoi șeful ei a spus:

*— Mulțumesc, Christine. Foarte interesantă propunerea. Altcineva?*

În exterior, nu s-a întâmplat nimic dramatic, dar în interior a avut loc ceva extraordinar. A descoperit curajul de care avea nevoie ca să devină persoana care și-a dorit mereu să fie la locul de muncă: un star rock.

Important nu este ce a spus Christine. Faptul că a spus ceva, orice, face ca acest moment să fie atât de plin de forță. Împărtășirea ideii despre o campanie pe rețelele sociale a

schimbat ceva mult mai important decât strategia de marketing a unei companii. A schimbat-o pe Christine. A schimbat nu doar felul în care se comporta, dar și modul în care se vedea pe ea însăși. I-a schimbat chiar și mentalitatea. Așa îți consolidezi încrederea în sine: cu câte o mișcare de cinci secunde odată.

A folosit Regula ca să găsească o fărâmă de curaj în adâncul sufletului ei. Și, luând cuvântul, când în mod normal s-ar fi abținut, și-a dovedit într-o după-amiază oarecare dintr-o sală de ședințe din Plano, Texas, că este de fapt suficient de pricepută și de inteligentă ca să contribuie cu idei la locul de muncă.

A fost un pas mic, dar monumental. Și a avut nevoie de curaj. Regula înseamnă CUM și-a asumat un risc și a fost capabilă să aplice sfatul despre care știm cu toții că dă rezultate. A fost vorba de CUM s-a scos în evidență, așa cum ne îndeamnă Sheryl Sandberg, cum și-a păcălit creierul reptilian, așa cum ne imploră Seth Godin, a acționat ca un „original", așa cum susține Grant și a acționat cu mare îndrăzneală, după cum ne sugerează să facem Brené Brown.

Am spus mai devreme că Regula e un instrument care creează o schimbare de comportament imediată. Și exact așa a folosit-o Christine. Așa o vei folosi și tu. Acționând cu deliberare, Christine a fost în stare să-și învingă sentimentele care în mod normal o opreau și să devină mai îndrăzneață în cariera ei. Cu cât folosește mai mult Regula pentru a-și exprima ideile, cu atât mai încrezătoare în sine va deveni.

Încrederea în sine este o deprindere pe care o clădești prin acțiune. Psihologul social Timothy Wilson scrie despre o intervenție psihologică, *„fă bine, fii bun"* care datează de pe vremea lui Aristotel. Premisa ei se bazează pe schimbarea comportamentului oamenilor, mai întâi, ceea ce le schimbă percepția despre genul de persoană care sunt bazându-se pe lucrurile pe care le fac.

Este exact motivul pentru care Regula de 5 secunde este aliatul tău. Este un instrument pentru acțiune și schimbare a comportamentului aliniat cu obiectivele și angajamentele tale.

Nu este un instrument pentru gândire și, în cele din urmă, ca să-ți schimbi viața, va fi nevoie să faci mai mult decât să gândești.

Wilson este de acord, fără doar și poate. El a spus că „mintea noastră nu e proastă. Nu e ca și cum i-ai putea spune minții «gândește pozitiv». Trebuie s-o îmboldești puțin." După părerea mea, e nevoie să faci mai mult de atât. Trebuie să depășești sentimentele care te opresc și să faci ceea ce trebuie pentru a te dezbăra de obiceiurile care te fac să bați pasul pe loc. Și apoi trebuie să înlocuiești absolut fiecare dintre aceste obiceiuri distructive cu obiceiul curajului.

La următoarea ședință, Christine va trebui să practice curajul de fiecare zi. Va avea ceva de spus și se va simți nesigură și stânjenită. Se va îndoi de sine când se va pregăti să-și prezinte ideile și apoi va ezita și va simți că rezistă. Acela este momentul impulsului. Este un moment când valorile și obiectivele tale se vor alinia, dar sentimentele tale vor spune „NU!" Christine va trebui să folosească Regula de 5 secunde pentru a se determina să vorbească.

Cu cât folosește mai mult Regula, cu atât mai repede va scăpa de obiceiul de a rămâne tăcută în ședințe și îl va înlocui cu un obicei nou: curajul. Cu cât mai mult reușește Christine să-și exprime adevăratul eu și să scoată la lumină ideile din interiorul ei, cu atât mai vie, mai conectată și mai puternică va deveni.

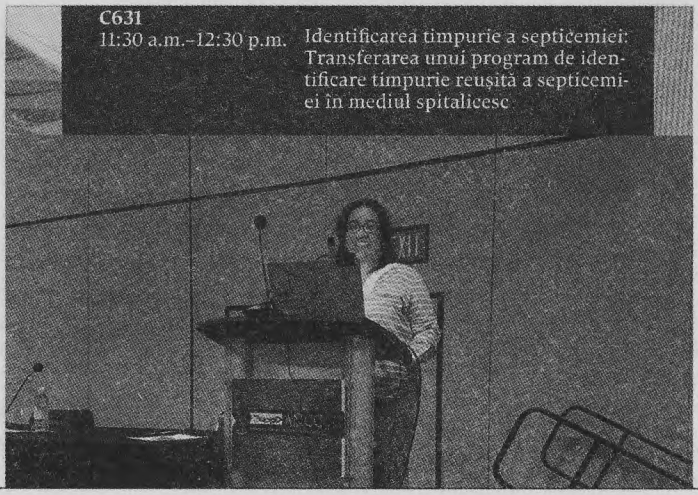
Nate știe exact ce sentiment de putere îi dă asta — folosește Regula de 5 secunde „în fiecare zi acum" pentru a se impulsiona să-și dezvolte afacerea de wellness:

O Doamne, da. Am folosit chestia asta în fiecare zi acum. Tocmai am folosit-o azi pentru a cunoaște un posibil client la spitalul la care lucrez. Era o pacientă care aștepta să intre la un consult și m-am apropiat de ea, am inițiat o convorbire și i-am luat datele de contact pentru a păstra legătura și a face schimb de materiale de afaceri la o dată ulterioară.

Impulsionându-se să „iasă din zona ei de confort" a fost modul în care Carol a găsit curajul pentru a-și realiza unul dintre obiectivele ei de viață — a susținut o prezentare în fața colegilor asistenți medicali la o conferință profesională.

**Carol**
15 octombrie la 10:42 pm Aberdeen, MD·

Vreau să-ți mulțumesc Mel Robbins că m-ai ajutat să-mi învingă teama de a vorbi în public. În luna mai a anului 2016, te-am auzit vorbind în NTI și m-ai inspirat să mă provoc pentru a deveni mai bună pe plan profesional ȘI „să ies din zona mea de confort!" Prezentarea ta m-a mișcat foarte mult... Ca parte a primului meu pas, mi-am înaintat proiectul pentru o prezentare pe podium și, după ce au acceptat-o, am vorbit în fața colegilor asistenți medicali cu câteva ore înainte ca uraganul Matthew să ajungă la țărm... #lifegoals #bucketlist




Când Alexandra a fost invitată să susțină o prezentare la serviciu, avea capul plin de pretexte. „Cât ai zice 5,4,3,2,1" a acționat într-un „moment care a schimbat totul" — și i-a dat încrederea de a preda „un curs post-universitar!"

> Când am fost invitată să susțin prima mea prezentare (despre marketing online), mi-am zis: „Foarte frumos, dar chiar o să pot face asta? Nu e 100% subiectul meu... și e și în alt oraș... și o să fiu nevoită

să mă trezesc DEVREME într-o zi de SÂMBĂTĂ! În plus, deja mă așteaptă o săptămână plină și obositoare, când să mai lucrez și la prezentare? Și încă un detaliu mărunt: oare-o să le placă? Dac-o să râdă de mine?"

Apoi, cât ai zice 5,4,3,2,1 m-am ridicat și mi-am spus: „Mel Robbins ar fi spus DA fără să clipească!" Și asta am și făcut! Totul s-a redus la acel moment unic care a schimbat totul! Cu ajutorul soțului meu nemaipomenit mi-am pregătit prezentarea, am revizuit-o de o mie de ori, nu m-am grăbit, am făcut repetiții în fața oglinzii și sunt foarte mândră să spun că prelegerea mea despre Investițiile în marketingul online a fost un succes! După aceea, am fost invitată la tot mai multe prezentări și chiar am predat un curs post-universitar la școală!

Îți mulțumesc pentru toate videoclipurile, cărțile și postările de pe rețelele de socializare, Mel, chiar mi-au schimbat NU-urile în DA-uri!!

Iată o fotografie de la acea primă prezentare! Ține-mă la curent!

**XO Alex**

Utilizarea Regulii de 5 secunde este atât de eliberatoare deoarece nu numai că prinzi momentul prielnic, dar în același timp devii stăpân pe viața ta. Îți schimbi „NU-urile în DA-uri". Așa cum spune Jim: „să nu subestimezi niciodată puterea din tine" — el a folosit Regula ca să învingă „paralizia analitică" și să aibă „un an excepțional".

**Jim Goldfuss** Mel Robbins, regula de 5 secunde mi-a dat un an excepțional. Lucrurile pe care le-am realizat și în care am fost implicat, deși mi-au cerut să fiu activ și dedicat, am folosit regula ca să previn paralizia analitică și gândirea anticipativă. Să nu subestimezi niciodată puterea din tine și întotdeauna să folosești instrumentele utilizate de oamenii de succes pentru a-ți îndeplini obiectivele! Sunt foarte entuziasmat de modul în care decurge acest an!!!!!

După cum au spus Wilson și Aristotel: „Fă bine, fii bun". Schimbă-ți mai întâi comportamentul pentru că, atunci când faci asta, îți schimbi și felul în care te percepi pe tine însuți. Exact asta a descoperit Anna Kate când a folosit Regula de 5 secunde. Lucrează în domeniul marketingului și de obicei rămânea tăcută când ceilalți din sala de ședință priveau,

temându-se să nu creadă colegii ei că este „caraghioasă și lipsită de experiență", dar iată că după ce a găsit curajul de a-și schimba comportamentul la muncă, s-a întâmplat ceva cu totul neașteptat: „creativitatea ei a înflorit".

*„Bună, Mel,*
*Iată povestea mea legată de Regula de 5 secunde:*
*În vreme ce mă ridic din pat fără tragere de inimă (în 5 secunde) ca să-mi fac cele 30 de genuflexiuni înainte de 7:30 (inspirată de tine!) și celelalte treburi matinale, cariera mea a fost decisiv influențată de regula de 5 secunde.*
*Lucrez în marketing, așa că suntem tot timpul în căutare de idei noi. Fiecare idee nouă se poate lansa și dezvolta într-o campanie în toată regula, aducând rezultate majore pentru clienții noștri. Un mic indiciu. Ca să am totul la îndemână, port mereu în geantă un blocnotes mic, pe care-mi notez sarcinile, dar mai ales ideile.*
*Cu Regula de 5 secunde, nu stau să le gândesc prea mult și nici nu iau în considerare viața pe termen lung a ideilor mele, nici nu le trimit la șefi pentru aprobare — mă ocup de asta mai târziu. Doar trebuie să le trec pe hârtie. După aceea, le recitesc și-mi iau răgaz pentru a evalua o strategie sănătoasă.*
*Înainte, eram foarte sfioasă când trebuia să-mi împărtășesc ideile sau chiar să le scriu pe hârtie. Eram timidă și-mi făceam griji pentru ce-ar putea ceilalți să creadă sau că o să vadă că sunt caraghioasă sau lipsită de experiență. De când am scăpat de sindromul de pisică speriată, creativitatea mea a înflorit. Acum, nici nu-mi mai amintesc de ce-mi făceam griji altădată.*
*Îți mulțumesc pentru Regula de 5 secunde!*
*P.S. Cei din echipa mea chiar îmi apreciază ideile :)*
*Anna Kate"*

Poți să te simți ca o „pisică speriată", dar 5-4-3-2-1 și acționează cu curaj. În miezul curajului de fiecare zi este o alegere. În cinci secunde, iei o decizie de a face, spune sau

urma ceea ce este cu adevărat important pentru tine. De aceea există o legătură strânsă între curaj și încredere. De fiecare dată când te confrunți cu îndoiala și o depășești cu 5-4-3-2-1, îți demonstrezi că ești capabil. De fiecare dată când îți învingi teama și, cu 5-4-3-2-1, faci acel lucru, îți manifești forța interioară. De fiecare dată când îți spulberi pretextele și, după 5-4-3-2-1, spui ce ai de spus, îți onorezi măreția din tine, care vrea să se facă auzită. Așa îți crește încrederea în tine — cu câte un pas mic, dar curajos.

~~Ar fi trebuit~~

~~Aș fi putut~~

~~Aș fi vrut~~

Am făcut.

# Capitolul 8
# Cum să începi să folosești Regula

*„Indiferent dacă tu crezi că poți sau că nu poți, ai dreptate."*
HENRY FORD

Calea cea mai rapidă de a implementa Regula de 5 secunde este să începi s-o folosești exact așa cum am făcut și eu. Iată o Provocare a Deșteptării simplă pe care poți s-o faci mâine dimineață ca să începi să folosești Regula cu spor. Fixează-ți alarma cu 30 de minute mai devreme ca de obicei, iar în momentul în care sună, numără 5-4-3-2-1 și ridică-te din pat.

## Schimbarea e simplă, nu ușoară

Există câteva motive pentru care această provocare e importantă.

**Primul,** nu ai spațiu de manevră. Provocarea este directă. Sunteți doar tu, ceasul deșteptător și 5-4-3-2-1. Dacă eșuezi, e pentru că ai luat decizia să nu respecți Regula de 5 secunde.

**Al doilea,** dacă poți să-ți schimbi rutina matinală, poți să schimbi orice. Schimbarea îți cere să acționezi deliberat, indiferent de ce simți. Dacă poți să stăpânești acest lucru într-un domeniu al vieții tale, poți să o faci în orice domeniu pe care încerci să-l îmbunătățești.

**Al treilea,** vreau ca tu să experimentezi un concept numit „energie de activare" și să simți cât de greu este de fapt să te impulsionezi să faci lucruri simple. În chimie, „energia de

activare“ este cantitatea minimă de energie necesară pentru a iniția o reacție chimică. Chimiștii au aflat că această cantitate inițială este mult mai mare decât energia medie necesară pentru a menține reacția. Ce legătură are asta cu ridicatul din pat? O legătură strânsă. Cantitatea de energie inițială necesară pentru a te ridica din pat este mult mai mare decât energia consumată după ce te-ai ridicat și te-ai pus în mișcare.

Legendarul psiholog Mihaly Csikszentmihalyi a aplicat acest concept la comportamentul uman, afirmând că energia de activare este unul dintre motivele care fac schimbarea atât de grea. El definește energia de activare ca acel „impuls de energie inițial necesar pentru a schimba ceva“ — fie că e vorba de a mișca din loc o mașină oprită, fie de a te rupe de căldura patului dimineața.

Jerome din Filipine mi-a scris:

*„Este ceva incomod deoarece corpul și mintea mea nu sunt pregătite pentru acest tip de regulă. Dar sunt dispus să exersez.“*

Acel prim val de energie de activare este foarte incomod, dar vreau ca tu să simți rezistența, astfel încât să înveți ce înseamnă să te impulsionezi.

Dacă nu obții acel impuls uriaș (ca atunci când, copil fiind, mama ta închidea televizorul și-ți spunea: „E frumos afară, ieși din casă și du-te și fă și tu ceva.“), creierul tău te va convinge inevitabil să nu faci nimic.

Când începi să numeri 5-4-3-2-1, e începutul unei reacții în lanț, care nu numai că trezește cortexul prefrontal, dar totodată te pregătește pentru acel „impuls uriaș inițial“ fizic, care este necesar pentru schimbare.

Faptul că te ridici în momentul când sună alarma îți dă putere personală. Acest gest mărunt de a te ridica în momentul în care sună alarma demonstrează că ai forța interioară de a face ceea ce trebuie făcut. În plus, după cum a descoperit Emma, îți va da „o perspectivă mult mai pozitivă asupra zilei“.

**Emma**

Bună, Mel, ți-am ascultat aseară prezentarea Ted și azi-dimineață m-am trezit pentru prima dată în... Ani... când a sunat alarma fără să apăs butonul de snooze. N-am avut niciodată o perspectivă mai pozitivă asupra zilei! Sunt entuziasmată și vreau să încerc această metodă pentru toate aspectele vieții mele!
Am vrut doar să-ți spun că vorbele și lecțiile tale despre viață ajung la oameni din lumea întreagă!

Prin aceeași experiență a trecut și Tracy. Trezindu-se la 5 dimineața și folosind Regula pentru a se impulsiona să se ridice din pat și să meargă la sală, Tracy a reușit să-și înceapă ziua într-o notă pozitivă.

Dacă nu te poți ridica din pat, atunci nu vei reuși să pui în practică niciuna dintre celelalte schimbări pe care vrei să le faci în viața ta. În schimb, dacă faci acel pas simplu de a prelua controlul dimineților tale, vei cataliza un lanț de evenimente care duce la schimbare pretutindeni.

## Cum să te pregătești pentru succes

**1.** Înainte de a te culca, pune-ți ceasul deșteptător în altă cameră și reglează-l să sune cu 30 de minute mai devreme decât ora ta normală de trezire. Chiar dacă nu e ușor „să-ți extragi fundul din pat", cum spune Patty, trebuie să te impulsionezi ca să duci provocarea la bun sfârșit.

**Patty**

Tocmai te-am ascultat pe TED — Am să te înjur mâine, când o să mă trezesc cu 30 de minute mai devreme, dar o să-mi extrag fundul ăsta „mișto" din pat!

Poate te întrebi de ce vreau să începi acest exercițiu fixându-ți alarma cu 30 de minute mai devreme. Motivul e simplu. Vreau să *simți* că e greu, ca și cum ar trebui, la propriu, să te extragi din pat, exact așa cum a spus Patty.

**2.** Mâine dimineață, de îndată ce sună alarma, deschide ochii și începe să numeri invers... 5-4-3-2-1. Dă așternuturile la o parte, ridică-te și ieși din dormitor. Începe-ți ziua. Fără întârziere. Nu-ți bagi capul sub pernă. Nu mai zăbovești, nu mai moțăi, nu te bagi iar în pat.

Iată la ce te poți aștepta. De îndată ce sună alarma, te vei gândi la ceea ce *simți* cu privire la ridicatul din pat. Îți vei zice:

*„această provocare a deșteptării e o stupizenie“*. Te vei *simți obosit*. Vei încerca să te convingi să *„începi de mâine“*.

La fel ca Tim, „nu vei vrea să te trezești“ — dar Regula de 5 secunde te va ajuta să învingi în lupta cu sentimentele, dându-ți ceva de făcut care te ajută să te ridici din pat.

Bună dimineața! Am vrut să știi că am folosit regula de 5 secunde în dimineața asta. Alarma a sunat la 4:30 ca să mă duc la sală. N-am vrut să mă ridic, dar apoi mi-a răsărit în minte regula de 5 secunde și m-am ridicat imediat. Am vrut doar să-ți mulțumesc pentru asta!

După ce Regula de 5 secunde i-a răsărit în minte, Tim a reușit imediat să se ridice din pat și să meargă la sală. Mulți dintre noi avem în viață o atitudine de „nu prea am chef“. În acele momente, Regula te va ajuta să treci la acțiune, exact așa cum o ajută pe Jessica:

*„Am constatat că 5-4-3-2-1-START te ajută când te cuprinde o atitudine de «nu prea am chef», adică în fiecare zi, așa că, din nou, ÎȚI MULȚUMESC!“*

Acea atitudine de „nu prea am chef“ are tendința de a pune stăpânire pe toată ziua și ăsta e un alt motiv pentru care utilizarea Regulii este atât de importantă. Îți va influența puțin câte puțin tot restul vieții. Întreabă-l pe Stephen, care mi-a scris despre noaptea de dinainte de a încerca pentru prima dată Provocarea Deșteptării.

Ți-am urmărit prezentarea Tedx pe youtube. O minunată sursă de inspirație. Mâine dimineață o să mă trezesc la 6:30 și-am să dau la o parte pătura, fără să apăs butonul de snooze.
— Stephen

L-am întrebat cum a decurs deșteptarea. Mi-a spus că „a fost nasol“ prima dată, dar, cu timpul, „a avut o influență uriașă“. „Mentalitatea i s-a schimbat realmente în doar câteva

minute“ și, de când a început cu Provocarea Deșteptării, a găsit un job nou care i-a permis „să înceapă să-și trăiască viața“.

> Cum a mers? Nasol. Urăsc diminețile. La fel cum mi-am urât aproape toate joburile pe care le-am avut. Întotdeauna mă împac cu situația și rareori dau curs pasiunilor mele. Întotdeauna am fost „bine“.
>
> Eram șomer de 4 luni când ți-am trimis mesajul despre ridicatul din pat la 6:30. N-am să spun că de-atunci n-am mai dormit până mai târziu, dar a avut o influență uriașă. Îmi intrase în cap că n-o să fiu în stare să obțin un job nou, care să-mi placă și să mă plătească suficient de bine cât să ne acoperim facturile, să economisim pentru pensie și să ne trăim viața. În prima dimineață a fost groaznic, dar numai în primele minute. Mentalitatea mi s-a schimbat realmente în doar câteva minute. M-am ridicat în picioare, pregătit să cuceresc lumea. De atunci, am obținut un post la o companie care vinde un serviciu în care cred cu tărie. Iar potențialul de venituri nu numai că-mi permite să achit facturile, dar vom reuși și să economisim pentru pensie și să începem să ne trăim din nou viața și să ne distrăm.
>
> Cred că dacă ar fi să rezum toate astea pentru tine, ar suna cam așa. Îmi place să-i ajut pe ceilalți oameni și de multă vreme îmi doream să fac asta prin intermediul serviciului meu, dobândind și împărtășind cunoaștere, bogăție și resurse cu alții, astfel încât să le permită să-și urmeze pasiunile. Începând din 12 septembrie, butonul de snooze s-a stricat și autopilotul nu mai există. Fii pe față, lume, că vin și-mi aduc și prietenii.

Așa cum ai citit mai sus, pentru Stephen, „butonul de snooze s-a stricat și autopilotul nu mai există“ — și în asta a constat toată diferența. Stephen nu doar că se trezește mai devreme. S-a schimbat dintr-un om care „întotdeauna se împăca cu situația și rareori dădea curs pasiunilor sale“ într-o persoană care și-a luat viața în propriile mâini, cu fiecare decizie de cinci secunde. Și totul a început cu trezitul în momentul când a sunat alarma.

Dacă poți să te trezești la timp, să-ți începi ziua în forță, să plănuiești lucrurile din timp, să te gândești la obiectivele tale și să te concentrezi asupra ta, înainte de a te lăsa angrenat

de rutina zilnică, atunci pur și simplu vei realiza mai mult. Acesta e primul pas în preluarea controlului asupra vieții tale.

Să nu uităm că, deși am creat Regula ca să mă ajute să mă ridic din pat, Regula de 5 secunde se referă la mult mai mult decât trezitul la timp. Se referă la deșteptarea puterii din tine și folosirea ei pentru a-ți reorganiza viața.

După ce încerci Provocarea Deșteptării, spune-mi ce ai descoperit despre tine folosind Regula de 5 secunde. S-ar putea să constați, ca Stephen, că e „nasol", dar, cu timpul, îți garantez că această mică schimbare va avea „o influență uriașă".

Acum că știi cum să începi, la un nivel elementar, următoarele trei părți ale cărții vor sonda mai adânc modul în care poți folosi Regula ca să atingi obiective specifice, cum ar fi productivitatea, învingerea fricii, să fii mai fericit și să-ți îmbogățești relațiile personale.

~~**Sunt obosit.**~~

~~**E prea frig.**~~

~~**E prea cald.**~~

~~**Plouă.**~~

~~**E prea târziu.**~~

**Să mergem.**

# Partea a III-a
# Curajul îți schimbă comportamentul

## Cum să devii cea mai productivă persoană pe care o cunoști

Îmi place să spun că Regula de 5 secunde este „agnostică la schimbare". Va da rezultate pentru orice tip de schimbare comportamentală pe care încerci s-o realizezi. Aplicațiile Regulii de 5 secunde sunt limitate doar de imaginația ta. Dacă vrei să adopți un obicei pozitiv nou, nu trebuie decât să folosești Regula 5-4-3-2-1 și să te impulsionezi să o faci.

De asemenea, poți să folosești Regula ca să te dezbari de un comportament distructiv, cum ar fi practicarea jocurilor de noroc, consumul de alcool, de droguri și de comportamente impulsive cum ar fi controlarea excesivă a echipei din subordine, reacțiile nervoase provocate de frustrare sau urmărirea în exces a programelor de televiziune. Nu trebuie decât să 5-4-3-2-1 pentru a-ți impune controlul și a-ți muta atenția de la comportamentul distructiv sau impulsiv. Apoi întoarce-te și îndepărtează-te de acesta. Ca toate schimbările, e simplu, dar nu ușor, iar Regula te va ajuta să o faci.

Trei sunt schimbările comportamentale pentru care primim în mod constant e-mailuri: sănătate, productivitate și procrastinare. Le voi aborda în această secțiune a cărții. Vei învăța abordarea pas cu pas privind modul de utilizare a Regulii de 5 secunde în combinație cu unele dintre strategiile bazate pe cercetări recente pentru ameliorarea acestor trei domenii importante ale vieții.

**În primul rând,** vei învăța cum să-ți ameliorezi sănătatea. N-o să-ți placă, dar funcționează — și vei vedea postări ale unor oameni de pe tot globul care folosesc Regula de 5 secunde pentru a face lucruri remarcabile în folosul lor.

**În al doilea rând,** vei învăța cum să-ți crești productivitatea folosind Regula de 5 secunde, precum și ultimele cercetări legate de concentrare, productivitate și creierul uman. Există acolo un anumit aspect legat de butonul de snooze și modul cum îți influențează productivitatea, care te va surprinde realmente.

**În al treilea rând,** ne vom ocupa de un subiect care ne afectează pe toți — procrastinarea. Vei afla că există două forme de procrastinare și vei învăța metoda pas cu pas de utilizare a Regulii de 5 secunde în combinație cu rezultatele a 19 ani de cercetare pentru a învinge procrastinarea o dată pentru totdeauna.

Toate lucrurile pe care urmează să le afli pot fi implementate imediat și sunt confirmate de știință. Pentru a-ți atinge potențialul, va trebui să te impulsionezi — altă cale nu există.

**Ori îți stăpânești ziua, ori ziua te stăpânește pe tine.**

# Capitolul 9
# Ameliorează-ți sănătatea

*„Curajul este angajamentul de a începe ceva fără nicio garanție a succesului."*
JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Aproape jumătate din mesajele primite au venit de la oameni ca mine și ca tine, care vor să-și amelioreze sănătatea. Fie că vor să devină mai supli, să-și crească masa musculară, să scape de kilogramele în plus, să-și scadă colesterolul, să se vindece de boli, să mănânce mai sănătos sau să-și crească forța și flexibilitatea — indiferent despre ce e vorba, Regula de 5 secunde poate fi folosită pentru obținerea lucrului dorit.

Adevărul este că n-o să fii mai sănătos dacă doar te gândești cum să fii sănătos. Până și meditația, care este un exercițiu mintal, îți cere SĂ O FACI. Nu ai cum să ocolești asta. Trebuie să treci la acțiune.

Paradoxal, nu există un alt domeniu al vieții noastre în care să fie mai multe informații, sprijin, cercetări științifice, opțiuni sau conținut gratuit decât în sănătate și wellness. Poți să cauți pe Google „dietă", să descarci primele 20 de rezultate, să le printezi, să le amesteci ca pe cărțile de joc și să alegi la întâmplare una dintre ele. Dacă o respecți, dieta va da rezultate. Niciodată problema nu e dieta. Întotdeauna problema o creează *sentimentele* tale cu privire la dietă. La fel stau lucrurile și în privința activităților fizice.

La fel ca Ana, „niciodată nu simțim că vrem să facem exerciții" și lăsăm aceste sentimente să stea în calea dorinței

noastre de a deveni mai sănătoși. Ana s-a impulsionat să numere 5-4-3-2-1 și s-a urcat din nou pe bicicleta staționară:

Da, poate că gâfâi din greu când pedalezi, dar cui îi pasă? Sună mai bine decât să-ți găsești pretexte de a rămâne acasă.

Fiecare dietă, program de exerciții, circuit de sală, oră de sport, regim de terapie fizică, rutină de antrenament, program de meditație sau de yoga îți va îmbunătăți sănătatea. Dar secretul este că TREBUIE SĂ-L FACI. Și, crede-mă, eu înțeleg asta. Detest exercițiile fizice, mai ales dacă e frig și plouă afară. Le urăsc la fel de mult cât urăsc să mă dau jos din pat. Fără Regula de 5 secunde, n-aș face niciodată mișcare.

De ce e atât de greu să devii mai sănătos? Deja știi răspunsul — din cauza sentimentelor tale. Dacă *te simți privat* de

pâine, n-o să te ții de dieta fără gluten. În secunda în care te gândești la *ce simți* cu privire la ideea de a mânca salată în următoarele 113 zile, te vei convinge să n-o faci. În momentul în care treci în revistă programul de antrenament pentru astăzi și te gândești la *ce simți* cu privire la a face trei seturi de câte 45 de *burpee* împreună cu câțiva alți oameni într-o parcare — n-o să mai ai chef să ieși pe ușă să mergi acolo.

Te va face fericit respectarea unei diete? Absolut. Te va face fericit să faci exerciții împreună cu prietenii? Ba bine că nu. Întreab-o pe Melanie, care nu prea reușea să se ridice „de pe blestemata aia de canapea" înainte de a descoperi Regula.

Dragă Mel,
Ți-am scris ca să-ți mulțumesc. Îți mulțumesc pentru că ai vorbit într-un limbaj pe care să-l pot înțelege. Pentru că m-ai făcut să mă ridic de pe blestemata aia de canapea și să ies din capcana propriilor mele gânduri. Pentru că m-ai făcut să-mi regăsesc elanul și să redevin tipa grozavă care sunt! Ușurare. Libertate și multe realizări!

Iar după ce s-a pus în mișcare, Melanie a avut parte de „libertate și multe realizări", ceea ce ne dorim cu toții. În clipa în care accepți adevărul potrivit căruia noi nu dorim să facem decât lucrurile care *ni se par ușoare*, îți dai seama că secretul pentru a deveni sănătos e simplu: n-o să simți niciodată că ai chef, așa că va trebui să 5-4-3-2-1-START!

Să nu te duci la sală, să dai o tură cu mașina să-ți iei un hamburger și să pierzi timp pe Facebook e cu mult mai ușor decât să-ți dai duhul pe bicicletă sau să elimini zahărul din alimentație. Dacă vrei să pierzi în greutate, să urmezi o dietă și să faci exerciții în mod regulat, trebuie să faci un singur lucru: Nu te mai gândi la ceea ce simți. Simțămintele tale nu contează. Singurul lucru care contează este ceea ce FACI.

Erika și-a dat seama de asta. Chiar după ce a pornit pe drumul către scăderea în greutate, a constatat că „și-a pierdut toată motivația de a-și face exercițiile fizice" și „mereu găsea un pretext" pentru a nu merge la sală.

Bună, Mel!

Sunt un mare fan al tău, te-am văzut anul trecut pe CNN și am devenit interesată. Te-am urmărit pe twitter timp de un an deja și tweet-urile tale inspiraționale mă ajută foarte mult, dar ceea ce mi-a fost cu adevărat de folos este Regula ta de 5 secunde.

Anul ăsta am reușit în sfârșit să mă bag în priză și să încep să scad în greutate, chestie pe care am tot ocolit-o în ultimii doi ani. Cu toate că am pierdut aproape 14 kilograme, am constatat că mi-a pierit toată motivația de a-mi face exercițiile fizice. Întotdeauna găseam câte un pretext: ba că am lucrat peste program, ba că n-am timp, bla... bla... bla.

Cu câteva săptămâni în urmă, am găsit pe blogul tău videoclipul despre pierderea în greutate și ai avut dreptate în absolut toate privințele. N-o să am chef niciodată să mă duc la sală, dar dacă vreau să slăbesc în continuare, trebuie să-mi fac exercițiile fizice.

Am folosit Regula de 5 secunde și astăzi este a 7-a zi la rând în care n-am lipsit de la sală. Sunt zile în care tot nu vreau să mă duc la sală, dar am niște obiective și, dacă reușesc să mă conving să-mi fac totuși exercițiile în primele 5 secunde, treaba e ca și făcută.

Abia aștept să-ți iasă cartea!

Cele bune,
Erika

După ce și-a dat seama că „n-o să aibă chef niciodată să meargă la sală", Erika a reușit să găsească intervale de oportunitate de 5 secunde și apoi să se impulsioneze pentru a acționa în virtutea lor. Exercițiile fizice sunt 100% mentale. Corpul tău nu vrea să se ducă acolo unde nu-l împinge mintea. De aceea Regula de 5 secunde este hotărâtoare pentru sănătatea ta.

Iată CUM s-o folosești...

5-4-3-2-1-START și te duci la sală.

5-4-3-2-1-START și lași jos gogoașa și mănânci un piept de pui la grătar.

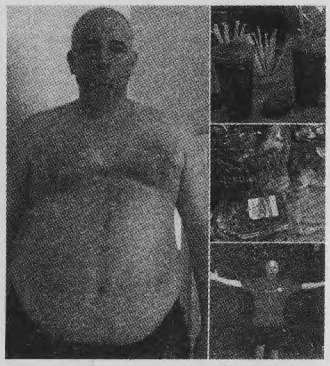
5-4-3-2-1-START și pleci de la patiserie, cu toate că pâinea și deserturile sunt seducătoare ca o sirenă.

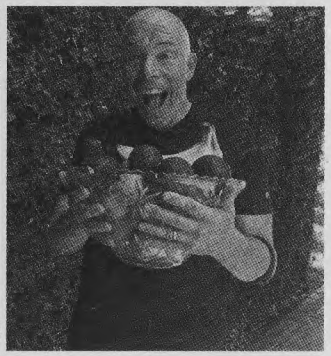
În lumea largă sunt oameni mai grași, mai leneși și mai ieșiți din formă ca tine, care au folosit 5-4-3-2-1 ca să se schimbe în persoane cu corpuri, mentalități și vieți total diferite.

Așa cum e Charlie, care mi-a scris când cântărea 174 de kilograme și măsura în talie 137 de centimetri. Ca să vezi cât de gras era, e de-ajuns să privești la pozele din următoarea postare de pe Facebook.

**Charles**

Ziua 529 de mâncat sănătos și băut sucuri de legume și fructe
Greutate inițială 174 kg, talie inițială 137 cm
Greutate actuală 108 kg, talie actuală 94 cm
Lucrurile care mă motivează sunt foarte importante!!!!!!!!
.....
Mi-am început eforturile de scădere în greutate pe 15 ianuarie 2015, dar dacă n-ar fi fost Regula de 5 secunde cred că nici nu porneam la drum!
Pe 28 februarie 2014 am văzut o prezentare TED, Cum să nu-ți mai pui singur piedici, de Mel Robbins. Unul din elementele-cheie ale prezentării este regula de 5 secunde. „Dacă ai un gând, un impuls sau o idee și nu legi de ea o acțiune, o vei pierde pentru totdeauna!"
După ce am urmărit prelegerea, am pus regula în acțiune.
Aceea e ziua în care mi-am spus pentru prima oară că vreau să-i ajut și să-i motivez pe alții și în acel moment am făcut ceva în decurs de 5 secunde, am spus ce vreau să fac cu glas tare și am scris pe hârtie! „Am pus regula în acțiune." Mi-am zis că ar fi bine să-i scriu un e-mail lui Mel și în mod normal n-aș fi făcut așa ceva, dar în următoarele 5 secunde i-am scris și uite că mi-a și răspuns așa că am ajuns să vorbim la telefon și asta mi-a influențat viața așa cum nu mi-aș fi imaginat vreodată.
Din acea zi de februarie 2014 mi-am recăpătat viața.
Iată câteva lucruri care s-au întâmplat de atunci:
1. Am slăbit 80 kg;
2. Îi consiliez, îi inspir și îi ajut pe alții;
3. L-am cunoscut pe Joe Cross (cel cu filmul Gras, bolnav și aproape de moarte);
4. Mi-am preparat și am băut sucuri de legume și fructe 300 de zile la rând;
5. Am realizat și postat peste 25 de prezentări (sper ca în viitor să susțin și o prezentare TED);
6. Încerc mereu să trăiesc după regula de 5 secunde și să-mi pun gândurile, ideile și impulsurile în acțiune, pentru că nu știi niciodată unde te vor duce în această călătorie.
Nu renunța niciodată, nu te da bătut niciodată! Cu multă dragoste
Îți mulțumesc, Mel Robbins, pentru că m-ai adus pe calea celor 5 secunde.





Imaginează-ți cât de oribil se simțea. Acum uită-te la cea-laltă poză cu el, cea de jos, în care se bucură de noua lui viață. Literalmente, e o altă ființă umană. Cum a reușit? Consumând băuturi cu gust de iarbă. Ai putea să te strâmbi dezgustat. Dar asta a fost nevoit să facă pentru a-și atinge obiectivul. Astăzi conduce o firmă numită Juicing Strong, care-i ajută pe oameni să devină mai sănătoși.

Timp de 529 de zile în șir, acest om s-a impulsionat să-și respecte promisiunea pe care și-a făcut-o sieși. De ce? Nu pentru că așa a simțit, ci pentru că a spus că așa o să facă. Imaginează-ți că Charlie și-ar fi petrecut aceste 529 de zile *gândindu-se* cum să facă să piardă 80 de kilograme în loc să treacă la regimul de sucuri. Ce s-ar fi întâmplat? Nimic. Alexandra și-a găsit și ea calea spre un stil de viață mai sănătos cu ajutorul sucurilor:

> Salutare! Alexandra din Brazilia!
>
> Despre experiența mea legată de regula de 5 secunde:
>
> În fiecare zi trebuie să petrec măcar o oră făcând sucuri! Da, sucurile proaspete verzi, purpurii, portocalii și roșii mi-au schimbat viața și le iubesc, dar viața e ocupată.
>
> Așa că zilnic în jur de 5:30 după-amiază am în față căsuța de e-mail plină de planuri și rapoarte de marketing pe care trebuie să le trimit și aproape de fiecare dată îmi zic „poate că de data asta sar peste suc". DAR NU! ÎN NICIUN CAZ!
> Trag aer în piept și îmi zic: e-mailurile nu pleacă nicăieri și nimeni n-o să sufere dacă întârzii raportul 2 ore... așa că spun 5,4,3,2,1 TRECI LA SUC. Și funcționează... în fiecare zi :)

Charlie și Alexandra au aflat că atunci când asculți de instinctul care-ți spune să urmezi un stil de viață sănătos făcând o acțiune curajoasă, schimbările încep să aibă loc în viața ta.

E nevoie de curaj ca să începi ceva, e nevoie de curaj ca să perseverezi și categoric e nevoie de curaj ca să-ți împărtășești povestea. Așa mi-a descris lucrurile Pakinam. Ai nevoie de curaj ca să scazi în greutate pentru că uneori, după cum scrie Pakinam, diferența dintre locul în care te afli și cel în care vrei să ajungi pare atât de mare, încât nici nu-ți vine să te gândești la câtă muncă te așteaptă:

*Bună, Mel,*
*De când mă știu am fost supraponderal. Acum încerc să țin o dietă pentru prima oară în viață. Mă simt pierdut și prins ca într-o capcană, dar continui cu îndârjire. Am un sentiment acum de nesiguranță și vulnerabilitate. Poți să-mi explici asta?*

Răspunsul scurt este că diferența dintre persoana care ești acum și cea care ai vrea să devii pare atât de mare, încât simți că e imposibil să o anulezi. E normal să simți asta, dar să permiți acestor sentimente să pună stăpânire pe mintea ta este o formă de abuz de sine.

Iată de ce îmi sunt dragi Charlie și poza aia a lui în care burta îi atârnă peste pantalonii scurți. Oricine poate să anuleze diferența dintre numerele indicate de cântar cu un impuls. Lasă exemplul lui Charlie să te inspire pentru a începe astăzi. Și fie ca rezultatele lui să te îndemne să perseverezi.

Mai vreau să-ți prezint pe cineva. Mark își folosește prietenii de pe Facebook ca să aibă cine să-l tragă la răspundere. Cinci mii de flotări într-o lună? Sfinte Sisoe! Eu abia dacă pot să fac cinci pe zi, #exercisegoals.

**fujfocus** Am decis să-mi urc nivelul de fitness la o treaptă superioară anunțându-mi națiunea de pe Facebook că în iulie voi face 5 000 de flotări, 3 000 de tracțiuni și voi alerga 200 de kilometri. Toate astea în timp ce jumătate din lună voi fi în vacanță cu copiii mei și voi încerca să-mi termin cartea despre creșterea valorii unei firme și să-mi vând o firmă pe care, apropo, am înființat-o datorită regulii de 5 secunde, care este foarte puternică. Abia aștept să-ți citesc cartea @melrobbinslive. Sunt dovada vie că sfaturile tale excelente dau rezultate. Te iubesc, Mel!! x

Disciplina impusă de exercițiile zilnice îl va ajuta și în celelalte obiective personale și profesionale, „să-mi termin cartea despre creșterea valorii unei firme". În fiecare zi în care face exerciții fizice, Mark va avea creierul pregătit să-l ajute să-și termine acea carte. Bravo, Mark! Anunță-ne când cartea ajunge pe piață.

Poate că 5 000 de flotări pe lună e o țintă copleșitoare, fiindcă s-ar putea să mori de-a dreptul încercând să faci atâtea. Nicio problemă. Ce-ar fi să te rezumi la o provocare de fitness? Iat-o pe Anouk — e în săptămâna a treia. Ea ne spune adevărul simplu despre sănătate și mișcare: „Serios, n-aveam chef deloc, dar deloc, dar am făcut-o totuși BUM BUM BUM."

Bravo, Anouk, ești grozavă. Și ești cea mai tare atunci când te impulsionezi să treci la acțiune chiar dacă n-ai chef.

**anoukholderbeke** Serios, n-aveam chef deloc, dar deloc, dar am făcut-o totuși BUM BUM BUM. Exact așa cum spune @mel_robbins mereu: „niciodată n-o să ai chef!" Exercițiul ăsta a încheiat săptămâna 3.

Dacă gândul de a prelua această sarcină te copleșește, să ți-o prezint pe Alice. Este „o fată de 19 ani din UK" care mi-a scris pentru că se afla „într-un loc foarte nașpa". Iată cum descrie ea situația:

*„Sufăr de anxietate și agorafobie și tulburările astea chiar m-au afectat. M-am îngrășat cu vreo 14 kilograme, iar asta m-a făcut și mai nefericită și am stat și mai mult în casă. În plus, părinții m-au tot presat să-mi iau o diplomă de la*

*o anumită universitate iar eu m-am convins că e bine să fac asta ca să le fac pe plac... Ți-am văzut prezentarea video și m-a făcut să mă gândesc dacă asta e ceea ce-mi doresc cu adevărat. Și chiar mi-e «bine» că am ajuns la dimensiunile astea? Merit eu să obțin ceea ce-mi doresc?*

*N-am să te mint, a durat ceva, dar ți-am vizionat prezentarea cam o dată pe săptămână și deodată am avut impulsul...“*

A avut instinctul să fie realistă cu ea însăși. A avut dorința de a se afirma și a prelua controlul asupra propriei vieți. A avut imboldul de a se schimba. Și a făcut-o! Nu numai că a discutat cu părinții ei, dar și-a schimbat și licența.

*„Am fost acceptată la universitatea aleasă de mine și la cursurile alese de mine și mă voi duce acolo începând din octombrie, anul ăsta. Cât privește greutatea, din decembrie am slăbit 13 kilograme mâncând sănătos, adoptând un program de exerciții bun și toate se datorează regulii tale de 5 secunde.*

*Sper că nu ți-am răpit prea mult din timp, dar chiar voiam să-ți spun cât de mult m-a influențat prezentarea ta! Mai am un drum lung de parcurs, dar ori de câte ori simt că mă abat de la el, mă uit din nou la prezentarea ta!“*

Iată de ce este nevoie. E nevoie de curaj ca să faci ceea ce a făcut Alice. E nevoie de curaj ca să fii sincer cu tine însuți cu privire la ceea ce-ți dorești. E nevoie de curaj ca să te impui și să începi. De multe ori, primul pas e cel mai greu. Dacă te abați de la drum, poți să revii oricând. E normal să mai și greșești. Sunt zile în care nu te simți în stare. Dar ține minte, poți recăpăta controlul. Sunt de ajuns doar cinci secunde.

Întreab-o pe Kristin. Ea spune ceva foarte important în postarea ei de pe Instagram: „Primul pas — să te ridici din pat — e cel mai greu. Dar merită să-l faci.“ Indiferent de câte ori ai exersat, să începi fiecare zi e partea cea mai grea.

Mai ții minte când ți-am spus că vreau să începi să experimentezi Regula cu Provocarea Deșteptării? Astfel încât să poți percepe „energia de activare". Este forța necesară pentru a începe ceva și exact la asta se referă Kristin. Și are dreptate — merită s-o faci. De fapt, nimic nu e mai prețios decât să înveți să te impulsionezi ca să-ți depășești pretextele și să te apropii cu un pas de viața, de corpul sau de viitorul la care visezi.

Poate că provocarea ta legată de sănătate nu are legătură cu sala de sport. Poate că e ceva mai înspăimântător, cum ar fi lupta cu o boală. Nu ești singur și ai nevoie de curaj în fiecare zi ca să te vindeci, să trăiești și să rămâi puternic. O mulțime de oameni mi-au scris despre lupta cu cancerul și obstacolele din calea sănătății, întrebându-se cum și-ar putea recăpăta curajul și forța pentru a lupta. Regula de 5 secunde este un instrument pe care-l poți folosi pentru a-ți găsi forța interioară necesară în confruntarea cu o boală gravă.

Greg Cheek este un exemplu grozav în acest sens. Cancer în stadiul III. Ce a făcut? De când a primit diagnosticul, a alergat la 10 curse de maraton! Ce poate fi mai incredibil?

Poate că nu e vorba de alergat în curse de maraton. Poate că pentru tine sănătate înseamnă să fii îndeajuns de curajoasă ca să-ți faci mamograma anuală. Când lui Amy Robach, prezentatoarea de la *Good Morning America*, i s-a cerut să-și facă prima mamografie live, în timpul Lunii conștientizării în ceea ce privește cancerul mamar, reacția ei inițială a fost *în niciun caz!* Nu avea nicio legătură cu boala și nu voia să dea impresia că vrea să iasă în evidență cumva. Amy i-a cerut sfatul lui Robin Roberts, colega ei prezentatoare și supraviețuitoare în urma unui cancer la sân. După ce Amy i-a mărturisit că nu făcuse niciodată o mamografie, Robin i-a răspuns:

*„Tocmai asta-i ideea, Amy. Uite, nimeni nu știe mai bine decât mine cât de jenant e să se uite alți oameni la tine când treci printr-un examen medical. Dar puterea de a salva măcar o viață e atât de remarcabilă, încât n-o să regreți niciodată. Și pot să-ți garantez că apariția ta va salva o viață. Prin simplul fapt că vei intra în acea instalație și vei demistifica acest test, cineva va afla că are cancer, o persoană care altfel n-ar fi avut cum să afle. Amy, 80% dintre femeile care au cancer la sân nu au avut cazuri de cancer în familie."*

Amy a luat hotărârea pe loc, în cabina lui Robin, și a decis să facă mamografia. A revenit în emisiune după câteva săptămâni ca să anunțe că acea mamografie făcută atunci în direct, la televizor, îi salvase viața — fusese diagnosticată cu cancer la sân. Amy a făcut dublă-mastectomie, opt ședințe de chimioterapie și astăzi nu mai are cancer.

Deși Amy n-a folosit Regula de 5 secunde când a luat decizia, a primit un impuls de la Robin în acel moment critic și a luat o decizie de cinci secunde. Slavă Domnului că a procedat astfel. S-ar putea să n-ai norocul de a avea un coleg de serviciu care să te impulsioneze, dar întotdeauna poți să-ți dai singur acel impuls, 5-4-3-2-1-START.

Nu îți poți ameliora sănătatea decât acționând. S-ar putea să nu scazi în greutate la fel de mult ca Charlie sau să alergi la maraton ca Greg, dar poți să te impulsionezi să te duci la dentist, să faci exerciții fizice sau să mergi la doctor ca să-ți faci o mamografie sau un screening pentru prostată. Când te impulsionezi asemenea atâtor oameni despre care tocmai ai citit, viața pe care o vei schimba va fi chiar a ta.

Viața înseamnă alegerile pe care le facem. Și am spus-o de nenumărate ori în această carte că întotdeauna poți să alegi cum acționezi. Dacă ai drept obiectiv să fii mai sănătos, ceea ce trebuie să faci este de obicei simplu. Alege-ți un plan pe care să-l aplici, orice plan e bun — după care 5-4-3-2-1-START. Singurul lucru pe care-l ai de făcut după aceea este să alegi în fiecare zi SĂ FACI, chiar dacă, așa cum spune Anouk, „n-ai chef deloc, dar deloc".

Am spus că ceea ce trebuie să faci e simplu. N-am spus că va fi ușor. Dar îți garantez că va merita efortul. Exercițiile fizice și sănătatea se reduc la o regulă simplă — nu trebuie să simți că ai chef. Dar trebuie să le faci.

**Fă mai mult decât e necesar.**
**Concurența nu e niciodată mare.**

# Capitolul 10
# Crește-ți productivitatea

*„Nimic nu va funcționa dacă nu faci nimic."*
MAYA ANGELOU

Productivitatea poate fi redusă la un singur cuvânt — CONCENTRARE. Pentru a fi productiv, ai nevoie de două tipuri de concentrare. **Mai întâi,** capacitatea de a gestiona distracțiile, astfel încât să te poți concentra clipă de clipă asupra sarcinii curente, iar **în al doilea rând**, abilitatea de a te concentra pe ceea ce e cu adevărat important pentru tine în imaginea de ansamblu, astfel încât să nu-ți irosești ziua cu prostii.

Vom explora ambele tipuri de concentrare, vom examina cele mai noi cercetări științifice legate de acest subiect și vom învăța cum să folosim Regula de 5 secunde pentru a stăpâni arta de a-ți concentra timpul pe aspectele cele mai importante și de a gestiona distracțiile atunci când apar.

## Privește cu seriozitate gestionarea distracțiilor

Gestionarea distracțiilor seamănă cu îndeplinirea obiectivelor legate de sănătate. N-o să simți niciodată că ai chef; trebuie însă să te determini să faci acel lucru. Deja știi că a fi dependent de telefonul mobil, de sms-uri și de a răspunde la e-mailuri este o distragere a atenției... dar să te oprești din aceste activități pare imposibil.

Deși știi că ar trebui să-ți oprești alertele de tip pop-up, să-ți pui telefonul pe modul silențios și să nu-ți mai verifici

căsuța de e-mail din cinci în cinci minute, faptul că știi nu-ți schimbă comportamentul. Aș putea să te îngrop în studii care demonstrează cât de dăunătoare sunt aceste obiceiuri, dar asta nu-ți va schimba comportamentul. Aici intră în joc Regula de 5 secunde — nu trebuie să vrei să o faci, trebuie doar să te impulsionezi să o faci.

**Mai întâi,** trebuie să decizi că aceste distracții nu sunt bune. Întreruperile de orice fel sunt un fel de sărut al morții pentru productivitatea ta. Cercetările arată că spațiile de birouri deschise sunt un coșmar pentru concentrare. Verificarea e-mailului poate deveni o adicție din cauza a ceea ce experții în comportament numesc „recompense aleatorii". Va trebui să decizi că obiectivele tale sunt mai importante decât notificările trimise de dispozitivele electronice. E cât se poate de simplu.

**Apoi,** pur și simplu le elimini. Nu susțin că ar fi ceva extrem de complicat. Așa cum n-am să-ți spun nici că e foarte ușor. Dar îți garantez că, dacă folosești Regula de 5 secunde, vei reuși să o faci. Când începi să elimini distracțiile și devii capabil să te concentrezi clipă de clipă pe lucrurile care contează, „habar n-ai" cât de mult te va ajuta, așa cum scrie Karen:

> **hendricks_luv** Habar n-ai cât de mult m-ai ajutat. Habar n-ai. În fiecare zi. Din adâncul inimii, îți mulțumesc.

Recent, am discutat despre asta cu Kendall, fata mea aflată la vârsta liceului. Îi plac rețelele sociale, dar petrece atât de mult timp pe telefon, încât o distrage serios de la temele pentru școală. În plus, comparația permanentă cu postările de pe rețelele sociale referitoare la celebrități și supermodele îi dădea un sentiment de nesiguranță.

La fel ca mine și ca tine, știa că rețelele sociale îi scădeau productivitatea de care avea nevoie pentru a se concentra asupra temelor. Kendall a decis că modul cel mai bun de a gestiona distracția reprezentată de rețelele sociale este să se

descotorosească de ispită — așa încât și-a dezinstalat de pe telefon aplicațiile de distribuire a imaginilor Instagram și VSCO.

Cu cuvintele ei:

*„După ce le-am șters, mi-am dat seama cât de puțin importante sunt lucrurile astea pentru viața mea. Când aveam aplicațiile pe telefon, în mod involuntar dădeam clic ca să văd ce mai e acolo. Acum, când aplicațiile au dispărut, nu mai simt nevoia să mă uit tot timpul pe telefon."*

Iar distracțiile nu îmbracă doar forma tehnologiei și a rețelelor sociale. Sarah a constatat că dezordinea era un motiv major de distragere a atenției în viața ei și a decis să treacă la acțiune. A folosit Regula ca să învingă acumularea „emoțională" de bunuri și, după 5-4-3-2-1, a „donat, reciclat, vândut și aruncat la gunoi" foarte multe lucruri:

**oneisstarvedfortechnicolor**
Folosesc regula de cinci secunde pentru a-mi face ordine în viață. Sunt „strângător emoțional" de obiecte și a devenit o problemă pentru mine. Așa că atunci când îmi fac ordine în lucruri, iau decizii în cinci secunde: și uite că funcționează. Am donat, reciclat, vândut și am aruncat la gunoi O MULȚIME de lucruri în ultimele săptămâni. Acum mă simt nemaipomenit să nu mai fiu copleșită de atâtea lucruri inutile.

Făcându-și ordine în lucruri prin decizii de cinci secunde, Sarah se simte acum „nemaipomenit" și nu mai este „copleșită". Așa că dacă constați că atenția îți este distrasă de rețelele sociale, ca în cazul lui Kendall, sau de obiectele care te înconjoară, ca în cazul lui Sarah, ăsta e un moment de forță imensă. Tocmai te-ai trezit și acum e timpul să-ți zgâlțâi mediul. 5-4-3-2-1. Elimină distracțiile. Este cât se poate de simplu și recompensele sunt puternice.

Lucrul mai dificil și mai puternic de făcut este să stăpânești al doilea tip de concentrare: concentrarea pe imaginea de ansamblu. Există un lucru pentru realizarea căruia am folosit Regula de 5 secunde și care mi-a crescut concentrarea pe imaginea de ansamblu ca nimic altceva — să fiu „șefa" dimineților mele.

## Fii stăpân pe diminețile tale

Preluarea controlului asupra dimineților îți poate influența decisiv productivitatea. Eu am făcut asta creându-mi o rutină matinală. Alissa a constatat că, după ce și-a implementat propria rutină matinală, a început să-și „guverneze" zilele:

> **allthethingsetc** Ok deci am devenit puțin cam obsedată de @melrobbinslive îmi plac la nebunie mesajele ei și îi exersez regulile, mă trezesc devreme (urăsc asta dar vreau să-mi placă), mănânc la micul dejun (cafea, de regulă, nu mănânc dimineața), nu mă ating de telefon decât după aceea! Îmi limpezesc mintea. Îmi stabilesc intențiile și îmi guvernez ziua! #mondays #motivation #melrobbins

Așa cum a spus Alissa, când îți creezi o rutină matinală și o respecți, îți „stabilești intențiile". Și, de fiecare dată, vei declanșa un lanț de evenimente care te vor șoca.

Eu datorez rutina mea matinală profesorului Dan Ariely de la Universitatea Duke. Potrivit lui Ariely, primele două–trei ore ale zilei sunt orele cele mai bune pentru creierul tău, după ce te-ai trezit pe deplin. Așadar, dacă te ridici din pat la 6 dimineața, intervalul cel mai favorabil pentru gândirea și productivitatea ta este între 6:30 și 9:00 dimineața. Și așa mai departe.

Dacă și la tine acasă e ca la noi, înseamnă că în majoritatea dimineților e haos. Să dau de mâncare la câine, să pregătesc micul dejun și să-i expediez la școală pe cei trei copii îmi ia mai bine de o oră și îmi răpește din intervalul de

productivitate maximă. Iată de ce trebuie să-mi iau dimineţile foarte în serios dacă mi-am pus în gând să fiu şefa zilei mele — şi totul începe cu trezitul cât mai devreme, ca să am timp să mă concentrez pe obiectivele importante înainte ca ziua să-mi deturneze gândurile.

Iată cum mi-am schimbat rutina pentru a putea să mă concentrez la maximum asupra priorităţilor mele:

## Rutina mea zilnică

**1. Mă trezesc când sună alarma.**

Am discutat despre importanţa acestui aspect când ai aflat de Provocarea Deşteptării. Alarma sună. Mă ridic din pat. Sfârşit. Pentru productivitate maximă, nu trebuie NICIODATĂ să apeşi butonul de snooze. Există chiar şi un motiv neurologic pentru asta, despre care am aflat în timp ce-mi efectuam cercetările pentru această carte.

Ştii că un somn bun noaptea este important pentru productivitate. Dar pariez că nu ştii că **la fel de important ca somnul este felul în care te trezeşti.** De curând, oamenii de ştiinţă au descoperit că apăsarea butonului de snooze are *un impact negativ asupra funcţiei cerebrale şi productivităţii*, care poate dura până la patru ore! Iată ce trebuie să ştii.

Dormim în cicluri care durează între 90 şi 110 minute. Cam cu două ore înainte de a te trezi, aceste cicluri de somn se încheie şi corpul tău începe să se pregătească încet pentru deşteptare. Când sună alarma, corpul tău este în modul de trezire. Dacă apeşi butonul de snooze şi te ia din nou somnul, îţi forţezi creierul să înceapă un nou ciclu de somn care durează între 90 şi 110 minute.

Când alarma de „snooze" se declanşează 15 minute mai târziu, regiunea corticală a creierului, care este partea creierului responsabilă cu luarea deciziilor, atenţia, vigilenţa şi autocontrolul, este încă în ciclul de somn. N-o să fie capabilă să se trezească brusc — are nevoie de încă 75 de minute pentru a încheia ceea ce a început butonul de snooze.

Poate dura până la patru ore ca această stare de „inerție de somn" să se atenueze și funcțiile cognitive să-și revină la capacitate maximă. Iată de ce te simți atât de amețit când te trezești după ce ai apăsat butonul de snooze. Nu e pentru că n-ai dormit destul, ci pentru că, apăsând acel buton, ai început un nou ciclu de somn pe care apoi l-ai întrerupt. În zilele în care ai apăsat butonul de snooze, este imposibil să dai randament maxim.

Așadar, sunt cât se poate de serioasă în privința asta. Alarma sună. Nu apeși butonul de snooze. Te ridici. Nu e nimic de negociat aici.

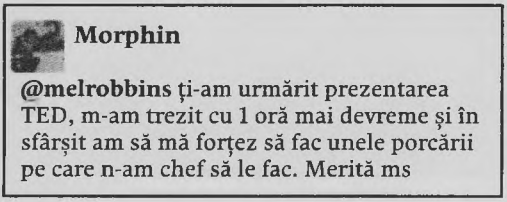
**2. Merg la baie și opresc alarma.**

Nici eu, nici soțul meu nu ne ținem telefoanele sau ceasurile deșteptătoare în dormitor sau pe noptieră. Unde-mi țin telefonul? În baie. Suficient de aproape ca să-l aud dacă sună cineva și, dimineața, când sună alarma. Dar suficient de departe ca să nu cad victimă ispitei. Dacă mi-aș ține telefonul pe noptieră, l-aș lua fără să stau pe gânduri și mi-aș citi e-mailurile în pat. Știi că și tu ai aceeași vină. Dacă e la îndemână, e ușor să pui mâna pe el fără să te gândești. În majoritate, adulții își citesc e-mailurile înainte de a se ridica din pat, iar un studiu recent efectuat de Deloitte arată că o treime dintre adulți și jumătate dintre cei sub 35 de ani se trezesc în toiul nopții și își verifică telefoanele. Lăsându-mi telefonul în baie, îmi e mai greu să cedez obiceiului de a întinde mâna după el și mă pregătesc pentru un somn de noapte sănătos.

**3. Mă spăl pe dinți și mă concentrez pe ziua care mă așteaptă.**

Folosesc cele 3–5 minute pe care le petrec spălându-mă pe față și pe dinți pentru a-mi concentra gândurile asupra lucrurilor pe care vreau și trebuie să le fac pentru MINE și pentru obiectivele MELE legate de imaginea de ansamblu. Nu e vorba de o listă cu lucruri de făcut. Este o listă cu lucruri care trebuie făcute „neapărat". Este un moment în care în mod conștient îmi adun gândurile și mă gândesc la unul sau două

lucruri pe care nu prea am *chef* să le fac, dar pe care *trebuie* să le fac astăzi — pentru obiectivele și visurile mele, pentru dezvoltarea afacerii. Cercetătorii le numesc obiective SMART (Specifice, Măsurabile, Realizabile, Realiste, Oportune)*. Eu le numesc două lucruri care vor garanta progresul în aspecte care contează pentru mine. De regulă, este vorba de „porcării" pe care n-am chef să le fac, așa cum le descrie Morphin:




**4. Mă îmbrac, îmi fac patul, mă duc în bucătărie și-mi torn o cafea.**

Ai observat ce n-am făcut încă? Nu m-am uitat la telefon și nu am intrat online ca să-mi verific e-mailul. De ce? Pentru că știu că în secunda în care am s-o fac îmi voi pierde concentrarea. În clipa în care îți verifici e-mailul, citești știrile sau navighezi pe rețelele sociale, prioritățile altcuiva le vor înlocui pe ale tale. Crezi că Bill Gates și Oprah stau în pat și navighează *feed*-urile rețelelor sociale? Nicidecum și nici tu n-ar trebui să faci asta. Trebuie să te pui pe tine pe primul loc, așa că nu-ți verifica e-mailul până când nu-ți planifici ziua.

**5. Scriu pe hârtie primele 1–3 lucruri pe care *trebuie* să le fac și de ce sunt importante.**

În carnetul specializat, pe care l-am cumpărat ieftin de la un magazin de rechizite de birou, scriu unu, două sau trei lucruri pe care simt că *trebuie* să le fac astăzi — care sunt pentru MINE. Două sunt motivele pentru care acesta e un pas important: unu, pentru că sunt o persoană vizuală, și doi, conform unui studiu efectuat de profesorul de psihologie Gail

* SMART (deștept, inteligent) este acronimul calificativelor din engleză: *Specific, Measurable, Achievable, Realistic, Timely.* (*N.t.*)

Matthews de la Universitatea Dominicană din California, prin simpla scriere pe hârtie a obiectivelor, probabilitatea de a le îndeplini crește cu 42%.

Faptul că le-am trecut în planificatorul zilnic înseamnă că le voi vedea în timpul zilei și astfel îmi voi aminti că trebuie să acționez. „De ce"-urile atașate au darul de a-mi aminti de ce sunt importante aceste obiective și-mi dau un impuls suplimentar.

Dacă le trec în calendarul electronic, uit de ele. În cinci cazuri din zece, intru într-o cameră și nu-mi mai amintesc de ce-am intrat — așa că e imperios necesar să-mi notez pe hârtie lucrurile importante. Când le am în carnețel, în care mă uit mereu în timpul zilei, primesc indicii vizuale. Văzând lista, îmi amintesc că trebuie să fac acele lucruri. Poți să folosești un blocnotes, un calendar, orice — trebuie să fie un obiect pe care-l porți mereu cu tine, exact așa cum face Sharon:

**Sharon**
**@melrobbins** dețin controlul listei mele de sarcini! #5secondrule #ThankYou

**6. Îmi planific ziua și îmi rezerv 30 de minute înainte de 7:30 dimineața.**

MAI ÎNTÂI, îmi planific și de multe ori execut cele mai importante sarcini înainte de a-mi verifica telefonul sau e-mailul. Fac asta folosind un instrument pe care-l numesc „30 înainte de 7:30 a.m."

Îmi rezerv 30 de minute înainte de 7:30 dimineața ca să-mi planific ziua. În acest interval, fie încep să lucrez la două sau trei sarcini, fie îmi planific timpul ca să le fac pe parcursul zilei. Dacă sunt acasă, încerc să încep această ședință de planificare la 7:00, după ce ultimul dintre copiii noștri a plecat la autobuz. Aceste 30 de minute sunt esențiale pentru succesul meu.

Organizându-ți ziua astfel încât să fii sigur că te „concentrezi pe ceea ce trebuie", așa cum face Jeremy, te pregătești să

fii „mult mai productiv“ și să ai succes în îndeplinirea obiectivelor pentru ziua respectivă.

> **jzarghami** @melrobbinslive am folosit foarte mult regula în ultima vreme! M-a ajutat să fiu mult mai productiv și mă ajută să mă concentrez pe ceea ce trebuie. Îți mulțumesc foarte mult!

Conceptul „30 înainte de 7:30 dimineața“ nu mai poate fi aplicat după ce ai intrat în birou. Trebuie să faci asta acasă sau la cafeneaua preferată ori în tren sau în mașină, în parcare. Nu glumesc. În clipa în care ai intrat în birou și ai răspuns la primul e-mail sau la primul apel telefonic, ziua ta s-a dus.

Profesorul Sune Carlsson a studiat modul în care directorii executivi ai companiilor reușesc să realizeze atât de multe lucruri. Care e secretul acestor conducători puternici? Ei lucrează acasă 90 de minute pentru că „acolo au șanse să se concentreze“. La birou, ei spun că sunt întrerupți la fiecare 20 de minute. Și ce ți-am spus despre întreruperi? Că pentru productivitate sunt sărutul morții.

De ce mai este important să planifici și să faci lucrurile cele mai importante înainte de toate?

Așa cum ne-a spus dr. Ariely, primele 2–3 ore ale zilei sunt orele cele mai favorabile în care creierul se poate concentra asupra sarcinilor sau obiectivelor care fac ca viața ta personală sau profesională să progreseze. E o prostie să-ți umpli acest timp cu lucruri lipsite de importanță.

Să răspunzi la e-mailuri, să preiei convorbiri telefonice și să participi la ședințe sunt activități care au tendința să pună stăpânire pe programul tău și rareori duc la ameliorări semnificative în viața ta. Pentru fericirea ta și ca să-ți protejezi timpul necesar pentru a te concentra asupra activităților profunde, trebuie să folosești primele ore ale zilei numai pentru tine. Luptă-te pentru asta.

Dacă lucrezi la două lucruri pe care le consideri importante, realizezi progrese în proiecte care contează și aduc victorii pe termen lung.

Trezitul de dimineață și planificarea zilei aduc beneficii imense, așa cum ne spune Mari:

> Mi-a plăcut mult prezentarea ta TEDxSF și imediat am scris o postare pe blog și am început să lucrez la o carte. Mă trezesc la 5 dimineața de două săptămâni și mă bucur de beneficii uriașe. Am scris un jurnal ca listă de control ca să-mi duc la îndeplinire ritualurile zilnice.
>
> Cartea va rezuma calea pe care am urmat-o și realizările pe care le-a adus pe durata unui an.

Începându-și diminețile în ritm vioi, trezindu-se devreme (fără snooze!), cu liste de control și ritualuri, ea a reușit să preia controlul, să-și facă ordine în priorități și să găsească timp pentru a începe lucrul la o carte nouă. După câteva săptămâni, i-am scris și am întrebat-o cum se desfășoară ritualul matinal:

> Astăzi este Ziua #54 în care m-am trezit la 5 (sau înainte de 5) și am urmat un ritual zilnic. Regula de 5 secunde mă face să-mi mișc fundul din pat și să trec la exercițiile fizice de la prima oră.
>
> Mari

E nemaipomenit, Mari, ziua #54 în care ești șefă. Tony a făcut la fel și și-a regăsit „calea spre sala de sport în fiecare dimineață la 5!":

>
> **Tony**
> **@melrobbins** de când am participat la trainingul tău din Minneapolis de-acum o lună, unde ai vorbit despre regula de 5 secunde, cu puțin efort mi-am regăsit calea spre sala de sport în fiecare dimineață la 5!

Știu că e greu să te trezești așa de devreme și să treci imediat la exerciții fizice, dar când numeri 5-4-3-2-1 ca să-ți găsești energia de activare pentru a învinge sentimentele de rezistență la schimbare, nu doar că te pregătești să fii șeful zilei tale, dar în același timp îți activezi eul cel mai grozav.

**7. Îmi planific ora închiderii.**

Iată încă un lucru pe care l-am învățat în urma cercetărilor efectuate. Pe lângă faptul că-mi planific ziua, îmi planific și momentul în care voi înceta să mai lucrez. Da, chiar așa. În fiecare zi, când îmi încep ziua, determin și ora la care voi înceta să lucrez și-mi voi petrece timpul cu familia. Să am un termen-limită pentru lucru sau redirecționare face două lucruri: mă determină să fiu mai atentă cu timpul pe care-l am la dispoziție și mă face să fiu mai productivă.

Există un principiu numit Legea lui Parkinson — munca se extinde la durata pe care i-o acorzi. Prin urmare, fixează-ți un termen-limită pentru ziua de lucru. Termenul-limită este important pentru energie și sănătatea mentală. Te forțează să te concentrezi și să iei în serios ideea de a lua o pauză de la muncă. Este o pauză de care avem nevoie cu toții pentru a fi prezenți în familie și pentru a da creierului un răgaz de odihnă, reîncărcare a bateriilor și resetare, de care are multă nevoie. N-am să te mint, a trebuit să folosesc regula pentru a mă forța cu 5-4-3-2-1 să închid computerul și să încetez munca din ziua aceea mai des decât sunt dispusă să recunosc.

Folosirea rutinei zilnice m-a ajutat enorm. Este modul în care îmi așez prioritățile înaintea celorlalte activități din timpul zilei. Mă simt mai în control pentru că sunt stăpână pe acțiunile mele din momentul în care sună alarma. Am mai multă claritate (ceea ce mă ajută să sesizez oportunitățile) pentru că am definit cele 2–3 aspecte ale imaginii de ansamblu care-mi vor aduce progrese în realizarea obiectivelor.

Dacă observ că mă abat de la rutină sau ceva îmi distrage atenția, acela e un moment de forță. Folosesc Regula, 5-4-3-2-1, ca să revin la calea cea dreaptă. Bineînțeles, poți să-ți creezi orice rutină care funcționează, dar, dacă ești în căutarea unui mod de a începe, încearc-o pe a mea. Mulți oameni au obținut succese importante adăugând exerciții fizice, meditație și liste de recunoștință la rutinele lor matinale. Testează-le pe toate ca să vezi ce anume dă rezultatele cele mai bune în cazul tău.

Ce îți spun eu este simplu, este evident și funcționează. Personalizează rutina astfel încât să funcționeze pentru tine, dar apelează la 5-4-3-2-1 ca s-o pui în aplicare. Când faci ceea ce trebuie ca să fii șeful zilei tale, așa cum spune Christie, e ceva care „schimbă regulile jocului". Ea a obținut postul cel mai important în compania la care lucrează și este „pe jar".

**Christie**

Am învățat că pot să mă impulsionez până la limite pe care le credeam imposibile. Am învățat că este la fel de simplu ca 5,4,3,2,1... Îți mulțumesc, Mel Robbins, pentru prezentarea ta, care, pentru mine, a schimbat regulile jocului. Am învățat că, indiferent de ceea ce-ți dorești, dacă muncești îndeajuns, se va întâmpla! Am cunoscut oameni extraordinari care au ajuns în posturile cele mai importante din compania noastră și am învățat atâtea lucruri utile pentru afacerea mea, încât simt că mintea mea e ca un vârtej și sunt pe jar!

**Acum e rândul tău.**

**Începe înainte de a fi gata.**
**Nu te pregăti, începe!**

# Capitolul 11
# Nu mai amâna

*„Ca să începi, începe."*
WILLIAM WORDSWORTH

Regula de 5 secunde este o armă extraordinară pentru lupta împotriva procrastinării. Înainte de a vedea cum se folosește, trebuie să definim procrastinarea, ca să înțelegem ce este și ce nu este. În timpul cercetărilor pe care le-am efectuat pentru această carte, am fost șocată să aflu ce anume cauzează procrastinarea. Înțelesesem totul greșit!

De asemenea, am aflat cu surprindere că există două tipuri de procrastinare: procrastinarea distructivă, care te face să eviți sarcinile pe care trebuie să le îndeplinești, și procrastinarea productivă, care e o parte importantă a oricărui proces creativ.

Să începem cu tipul „bun" de procrastinare.

## Procrastinarea productivă

Dacă lucrezi la un proiect care presupune creativitate sau la o idee inovatoare, cercetările arată că procrastinarea nu este doar bună, ci și importantă. Procesul creativ necesită timp, așa că atunci când lași proiectul deoparte pentru câteva zile sau săptămâni, mintea ta poate să rătăcească. Timpul suplimentar petrecut astfel îți dă posibilitatea să găsești idei mai creative, „divergente", care îți îmbunătățesc proiectul.

Procrastinarea productivă a fost pentru mine un concept eliberator, mai ales în timp ce mă chinuiam să scriu această carte. Înainte de a afla despre procrastinarea productivă, mă dojeneam în permanență pentru că mă simțeam mai mereu

epuizată, sufeream de blocajul scriitorului și îmi imaginam că nu mă pricep la scris, că sunt leneșă sau incapabilă. În realitate, un proces creativ de o asemenea amploare pur și simplu avea nevoie de timp.

Mintea mea are nevoie de pauze și de timp în care să rătăcească. Mi-a luat cu șapte luni mai mult decât credeam că va fi nevoie ca s-o termin, iar cartea a ieșit de 100 de ori mai bună astfel. Dacă nu obții rezultatele pe care le dorești, oferă un răgaz proiectului, concentrează-ți energiile în altă parte și apoi poți să revii cu o minte împrospătată.

Deci, dacă lucrezi la un proiect creativ și nu ai un termen-limită prestabilit, nu înseamnă că procrastinezi dacă îți lași munca să „dospească" timp de câteva săptămâni ca să dai prilejul minții să zburde. Este procesul creativ. Acele idei noi pe care le ai în timp ce apelezi la procrastinarea productivă te vor face să lucrezi și mai inteligent.

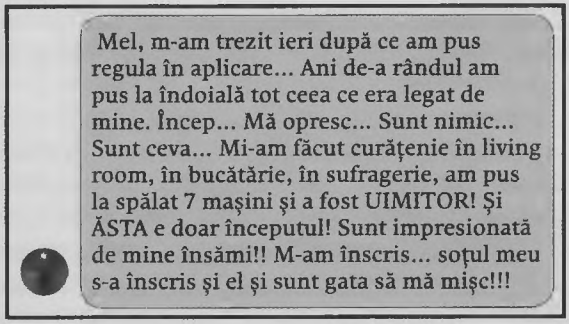
## Procrastinarea distructivă

Procrastinarea distructivă este un cu totul alt fel de „animal". Ea are loc atunci când evităm munca pe care trebuie s-o efectuăm și *știm* că vor fi consecințe negative. În final, acest obicei se întoarce împotriva ta.

Fiecare dintre noi are un șir de lucruri pe care nu mai ajungem să le facem: să ne actualizăm albumele de fotografii, să analizăm o foaie de calcul, să terminăm o propunere, să facem curat în locuința tatălui sau să ducem la bun sfârșit lista de sarcini care ne-ar dezvolta afacerea. Sunt toate lucrurile pe care constatăm că evităm în mod deliberat să le facem, deși știm că trebuie făcute.

Evelyn a constatat că procrastinează și își făcea reproșuri: „Ani de-a rândul am pus la îndoială tot ceea ce era legat de mine." A aplicat Regula și a fost „UIMITOR".

După ce-a descoperit 5-4-3-2-1-START, Evelyn a reușit să scape de îndoieli și să facă lucrurile respective, impresionându-se chiar și pe sine.




Probabil că nu știa de ce procrastinează. Cei mai mulți dintre noi nu știu. Multă vreme, toți am crezut că procrastinarea înseamnă nepricepere în gestionarea timpului, lipsă de voință sau lipsă de autodisciplină. Și cât de mult ne-am înșelat. Procrastinarea nu e nicidecum o formă de lene. Este un mecanism de adaptare la stres.

## Procrastinarea și legătura cu stresul

Timothy Pychyl, profesor de psihologie la Universitatea Carleton, a studiat procrastinarea timp de peste 19 ani. Dr. Pychyl a aflat că principalul motiv care determină procrastinarea nu este evitarea muncii, ci evitarea stresului. Procrastinarea este „o dorință subconștientă de a ne simți bine *chiar acum*", astfel încât să simțim o mică ușurare a stresului.

O greșeală comună pe care o facem cu toții este să credem că oamenii aleg în mod deliberat să procrastineze. De fapt, cei mai mulți dintre cei care au probleme cu procrastinarea le spun cercetătorilor că au senzația că nu mai au control asupra acesteia. Și au dreptate, pentru că nu înțeleg motivul real pentru care procrastinăm.

Procrastinăm pentru că ne simțim stresați. Iată care e secretul... nu ești stresat din cauza muncii. Alte chestii mai mari te stresează: banii, problemele legate de relații sau viața în general. Când eviți munca sau dedici un sfert de oră

shoppingului online sau vizionezi momentele cele mai spectaculoase ale jocului de fotbal de aseară, îți iei o mini-pauză de la stresul mai mare pe care îl simți în general.

Este ca mâncatul emoțional pentru minte. Când eviți ceva care ți se pare greu, obții o senzație de ușurare. În plus, când faci ceva care îți place, cum ar fi navigatul pe Facebook sau urmărirea videoclipurilor virale, obții o creștere pe termen scurt a dopaminei. Cu cât mai des apelezi la procrastinare, cu atât crește probabilitatea de a repeta acest comportament. Iată care e problema: deși obții o ușurare temporară când urmărești videoclipuri cu pisici, cu timpul munca pe care o eviți se acumulează și creează și mai mult stres în viață.

Scott este un exemplu excelent în această privință. Mi-a scris pentru că avea nevoie de ajutor ca să „iasă din propria lui minte". Mi-a spus că toți cei apropiați lui îi spuneau mereu că „eu sunt singurul lucru mă face să bat pasul pe loc". Și aveau dreptate.

Scott este student doctorand care face muncă de cercetare într-un laborator de fiziologie, este căsătorit și soția lui tocmai a născut primul copil care este „cel mai frumos băiețel". El își descrie viața astfel:

> *„Totul acasă e nemaipomenit în pofida unui* ***mare stres financiar****, lucru de așteptat ținând cont că sunt încă student. Problema mea e că în viața de zi cu zi, și împărțindu-mă între munca pentru școală și cea pentru laborator, am dificultăți cu îndeplinirea obligațiilor, iar asta începe să devină o treabă serioasă.* ***În esență, amân lucrurile încontinuu până când ajung la punctul în care fie ratez un deadline, fie supăr pe cineva.***
>
> ***Am așteptări foarte mari de la mine*** *și realmente în fiecare seară merg la culcare spunându-mi că mâine va fi acel nou început de care am nevoie și voi rezolva totul cu tone de energie. Dar apoi mă împotmolesc zi după zi și încrederea că voi reuși să depășesc toate acestea prin forțe proprii începe să dispară.* ***În esență, nu simt că trăiesc nici pe departe la potențialul meu maxim și mă simt frustrat.***"

Citind mesajul lui Scott, se poate vedea că este prizonierul unui cerc vicios al dezamăgirii de sine. Înțeleg în totalitate starea lui pentru că așa mă simțeam și eu când mă chinuiam să mă ridic din pat la timp. Scott știe ce trebuie să facă (să atace problemele și să le rezolve), dar pare să nu fie în stare să se determine să facă acest lucru.

Mesajul lui Scott îmi dă prilejul de a explica ce se întâmplă de fapt când procrastinăm. Așa cum ne-a spus, el și soția lui se află sub un *„mare stres financiar"*. Acel stres financiar nu ne face să ne simțim bine. De asemenea, explică de ce procrastinează pentru a obține o ușurare temporară a stresului legat de bani. Să ne amintim că atunci când înlocuim sarcinile dificile făcând ceva mai ușor, obținem o ameliorare temporară a dispoziției sufletești și un sentiment de control.

Pare ceva împotriva logicii, dar motivul pentru care Scott tot amână lucrurile pe care trebuie să le facă este acela că își dorește o ușurare pentru stresul financiar pe care îl simte în viață.

Atunci, cum să facă să înceteze acest lucru? Din fericire, există trei pași simpli, susținuți de cercetările științifice. Și Regula de 5 secunde te va ajuta 5-4-3-2-1 să-i faci. Fie că eviți munca, asemenea lui Scott, să faci curat în casă ca Evelyn sau să-ți faci exercițiile fizice cum făcea cândva @JLosso, poți folosi Regula pentru a învinge procrastinarea de fiecare dată.

**JLosso**

**@melrobbins** te-am văzut vorbind săptămâna asta la LTEN... 5-4-3-2-1... de atunci, m-am dus la sală în fiecare zi...

## Iartă-te

Primul lucru pe care ni-l spun cercetările: trebuie să te ierți pentru faptul că procrastinezi. Serios. Nu e vorba de Kumbaya — este știință.

Îl mai ții minte pe expertul nostru de la Universitatea Carleton? Dr. Pychyl a fost coautorul unui articol despre faptul că studenții care se iertau pentru că procrastinaseră erau mai puțin predispuși să procrastineze la testul următor. Pare ceva absurd, dar o parte a problemei descoperite de psihologi este că cei care procrastinează sunt foarte duri cu ei înșiși.

Trishke a aflat că după ce a reușit să se ierte, și-a schimbat viața.

**Trishke**

Regula de 5 secunde! Mergi s-o vezi pe @melrobbins. Îți vei schimba viața, nu te vei mai compătimi (cum făceam eu). Atinge-ți obiectivele, trăiește-ți visurile.

În loc să se dojenească singură, Trishke nu mai procrastinează. Uluitor!

De asemenea, s-ar putea să te simți legat de Ryan, care mi-a scris când se afla în fazele incipiente ale unei noi afaceri. Mi-a spus că oricât și-ar dori ca firma asta să funcționeze, „sunt uimit de cât de greu îmi vine să-mi petrec timpul cu ea și să și muncesc pentru asta de teamă să nu fie un eșec".

**RYAN**

Tocmai ți-am urmărit prezentarea tedx! Am avut impulsul de a te căuta și de a stabili o legătură cu tine, și asta am făcut. Sunt în fazele incipiente ale unei firme legate de un produs nou și căutam pe internet o validare a faptului că procedez corect dacă trec la fapte. Nu sunt un om bogat, așa că, oricât mi-aș dori să meargă firma asta, sunt uimit de cât de greu îmi vine să-mi petrec timpul cu ea și să și muncesc pentru asta de teamă să nu fie un eșec. Prezentarea ta m-a motivat, fără doar și poate, și fie că pierd sau câștig, măcar fac ceva! Îți mulțumesc pentru că faci ceea ce faci, îți suntem recunoscători.

Mi-a plăcut mult ceea ce a spus în final: „Fie că pierd sau câștig, măcar fac ceva!" E nevoie de mult curaj ca să poți fi sincer cu tine și să recunoști cât de greu este să te concentrezi pe ceea ce trebuie să faci.

Un alt exemplu perfect este studentul doctorand, care lucrează în laborator, Scott. Mai știi ce-a scris? A spus că are „așteptări foarte mari de la mine". De câte ori procrastinează, simte rușine și vinovăție. Aceste sentimente negative creează apoi și mai mult stres pentru Scott, și *„încrederea că voi reuși să depășesc toate acestea prin forțe proprii începe să dispară"*, ceea ce îi crește stresul și îl face să procrastineze și mai mult.

Deci, să aplicăm acest sfat la cazul lui Scott. Pasul numărul unu, oprește ciclul prin a te ierta. Scott, trebuie să-ți rezervi cinci secunde, 5-4-3-2-1 și să te ierți pentru că-i superi pe alții, că rămâi în urmă și că nu lucrezi la potențialul deplin. Dacă poți să înțelegi că stresul legat de finanțe este cel care determină procrastinarea în laborator, ai acum șansa să te impui și să preiei controlul. Apropo, ai nevoie să preiei controlul pentru a-ți îndeplini obiectivele. Iar persoana care speri să devii te poate ajuta chiar acum.

Asta ne duce la Pasul 2.

## Ce ar face viitorul tău eu?

Dă-mi voie să explic. Echipa doctorului Pychyl a făcut o mulțime de cercetări legate de „eul prezent" versus „eul viitor". „Eul viitor" este persoana care vrem să devenim. În mod interesant, cercetările demonstrează că atunci când poți să-ți imaginezi „Viitorul Eu", capeți obiectivitatea necesară pentru a te impulsiona în momentul prezent. În experimentele în care cercetătorii le arată subiecților propriile imagini „îmbătrânite" digital, aceștia sunt mai predispuși să economisească pentru pensie. Cred că asta explică de ce dau rezultate așa-numitele „panouri de vizualizare". Acestea te ajută să-ți imaginezi Viitorul Eu, ceea ce constituie un excelent mecanism de adaptare pentru stresul pe care îl trăiește aici și acum Eul Prezent. Așadar, Scott, creează-ți un panou de vizualizare sau o imagine mentală a modului în care ar arăta viața ta când tot stresul legat de școala doctorală va rămâne în urmă și tu

devii profesorul Scott. În clipa în care simți că procrastinezi, e de ajuns să te întrebi: *Ce-ar face „profesorul Scott"?*

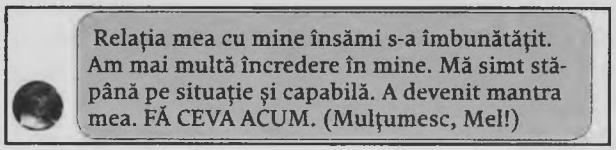
Asta ne duce la Pasul 3.

## Începe cu Regula de 5 secunde

În sfârșit, după ce ai înțeles care e sursa procrastinării, sfatul favorit al doctorului Pychyl este: „Începe odată!" Nu e singurul care vorbește despre cât este de important să începi. Conform cercetătorilor, una din cele mai puternice căi de a crea obiceiuri noi este „să creezi un ritual al începerii". Și nu există un ritual al începerii mai bun decât Regula de 5 secunde. Acum că înțeleg știința care stă la baza acestor lucruri, pot să explic de ce „începe odată" funcționează.

- Dacă procrastinarea este un obicei, va trebui să înlocuiești patternul comportamental negativ (evitarea) cu unul pozitiv (începerea).
- În momentul în care simți că eziți, faci sarcini mai ușoare sau eviți munca grea, folosește Regula, 5-4-3-2-1 și impulsionează-te să începi lucrul important pe care trebuie să-l faci.
- Începerea unei activități ne readuce la inginerul nostru de la CISCO și la conceptul de „centru de control". Procrastinarea te face să simți că nu ai niciun control asupra ta. Când îți impui poziția și începi ceva, preiei controlul asupra momentului și asupra vieții tale.

Daniela se simte „stăpână pe situație" și „capabilă" când pune Regula în practică, demonstrându-ne că beneficiile învingerii procrastinării se extind dincolo de muncă și în domeniul mai important al îmbunătățirii „relației cu mine însămi".



După cum explic în cuprinsul cărții, exercitarea efortului cu 5-4-3-2-1 schimbă vitezele în mintea ta și permite cortexului prefrontal să te ajute să începi. De fiecare dată când folosești Regula, o să-ți fie din ce în ce mai ușor să încetezi procrastinarea și să începi ceva, pur și simplu. Așa cum a constatat Sy, secretul pentru a duce la bun sfârșit ceva important este „să dai odată telefonul ăla, să răspunzi la e-mail, să termini treaba aia stupidă...“ și să începi:

**Sy**

Dragă Mel, îți scriu ca să-ți mulțumesc. Este vorba de prezentarea ta la TEDx. Am urmărit-o acum câteva luni. De atunci, îmi tot spun: „Dă odată telefonul ăla, răspunde la e-mail, termină treaba aia stupidă... nu-mi place, dar mă ajută să obțin ceea ce vreau.“ Sunt bucuroasă că am realizat un proiect foarte important după ce-am căpătat acest obicei. Îți mulțumesc foarte mult pentru acea prezentare nemaipomenită! ☺

Deși nu-i place să facă acele lucruri, și-a format obiceiul de a le face totuși — și, cu această mentalitate, a terminat un proiect foarte important și va obține ceea ce-și dorește.

În cazul lui Scott, cel din laborator, acesta poate folosi Regula pentru a număra invers 5-4-3-2-1 și a se impulsiona să lucreze un interval de timp scurt. Acum, după ce a înțeles care e sursa procrastinării (stresul financiar), s-a iertat pentru asta (un pas extrem de important). Și după ce l-a vizualizat pe viitorul dr. Scott, poate începe să numere pentru a-și impune controlul, să se miște fizic la birou și să înceapă să lucreze. Când constată că s-a abătut de la linie, poate să numere din nou 5-4-3-2-1. Regula face să fie mai ușor SĂ ÎNCEPI, iar asta îl va ajuta pe Scott să preia controlul asupra muncii sale și să se simtă mai bine echipat pentru a aborda frontal celelalte motive de stres financiar.

Andre a folosit și el Regula pentru a scăpa de procrastinare și a acționa pentru obiectivele sale. Andre are 16 ani, dar învață deja cum să învingă procrastinarea și să înceapă să

scrie o carte! Mi-a spus că mereu își găsea pretexte: că nu era pregătit, că era prea ocupat, că nu era suficient de deștept. Regula l-a ajutat „să depășească acele pretexte", iar acum acționează pentru scrierea cărții.

**Andre**

Am început să mă bazez pe imboldul de a acționa conform ideilor mele, ceea ce a dus la implicarea mea în Be Z Change (un club concentrat pe servicii comunitare) al cărui președinte sunt acum. De asemenea, am acționat adresându-mă mai multor colegii pentru realizarea obiectivelor mele imediate în ceea ce privește învățământul. Multe dintre realizările mele recente au fost posibile pentru că am ales să mă angajez în acea idee în cele cinci secunde în care am avut impulsul. Acum, obiectivul meu e să scriu o carte; un impuls asupra căruia n-am găsit niciodată timp să acționez pentru că mereu îmi găseam pretexte: nu eram pregătit, eram prea ocupat, nu sunt suficient de deștept. Regula aceasta m-a ajutat să depășesc acele pretexte luând inițiativa să scriu pe hârtie obiectivul și să încep să-l realizez. De fiecare dată când vedeam bilețelul acela care-mi spunea să-mi concentrez creativitatea pe scrierea unei cărți, făceam câte un pas, încercam ceva. Mi-a schimbat viața.

Andre ne arată că la orice vârstă și indiferent de obiectiv, avem puterea să fim propriii noștri stăpâni, să privim în interior, să facem un pas, să încercăm ceva și să ne schimbăm viața. Motivul pentru care simplul fapt de a începe este atât de important este acela că în același timp vei valorifica ceea ce cercetătorii numesc „principiul progresului", care descrie fenomenul potrivit căruia progresul de orice fel, inclusiv micile victorii, ne îmbunătățește starea de spirit și ne crește fericirea și nivelul productivității.

În plus, după ce ai început un proiect, declanșezi în creier un mecanism care te face să perseverezi. Așa cum am menționat anterior, cercetătorii au aflat despre creierul uman că își amintește sarcinile neterminate mai bine decât pe cele

duse la bun sfârșit. După ce ai început, mintea te va îmboldi să termini.

Ți-am mai spus că obiceiul de a apăsa butonul de snooze era o formă de procrastinare. Acum înțeleg de ce. Îmi dădea o ușurare momentană pentru factorii de stres mai mari din viața mea. De aceea îl apăsam. În retrospectivă, înțeleg acum că am pus capăt acestui obicei creând un „ritual de începere" — Regula de 5 secunde. Obiceiul de a apăsa butonul de snooze a fost înlocuit cu unul nou și pozitiv: să număr 5-4-3-2-1 și apoi să mă ridic în picioare și să-mi încep ziua. Șapte ani mai târziu, încă mai număr invers ca să mă lansez din pat în fiecare dimineață.

Deci, în rezumat, iată cum poți folosi cel mai eficient Regula de 5 secunde ca să învingi procrastinarea: folosește-o ca să te determini să începi. Începe cu ceva mărunt. Atacă ceea ce eviți doar timp de 15 minute de fiecare dată. Apoi, ia o pauză și vizionează câteva videoclipuri cu pisici. Și, pentru numele lui Dumnezeu, fii îngăduitor pentru că ai amânat lucrurile până acum. Ești doar un om.

Toate aceste lucruri sunt de bun-simț. Mănânci elefantul (din încăpere) mușcătură cu mușcătură. Ce învățăm iar și iar în această carte este că, dacă nu-ți învingi sentimentele care îți declanșează obiceiurile rele și nu te împingi de la spate să începi odată, nu te vei schimba niciodată.

**Ori vei găsi o cale, ori vei găsi un pretext.**

# Partea a IV-a
# Curajul îți schimbă mintea

# Cum să devii cea mai fericită persoană pe care o cunoști

În următoarele trei capitole, vei învăța metoda pas-cu-pas de utilizare a Regulii de 5 secunde în combinație cu unele strategii recente bazate pe cercetări științifice pentru a învinge teama, a nu-ți mai face atâtea griji, a gestiona sau vindeca anxietatea și a schimba modul în care gândești.

Dacă m-ai văzut la TV în calitate de comentator pentru CNN sau mi-ai citit rubrica din revista *SUCCESS*, e ușor să crezi că m-am născut cu încrederea în sine a unui războinic. Iar dacă îmi vei urmări videoclipurile de pe YouTube, prezentarea de la TEDx sau mă vezi live pe scenă, vei fi convins că așa stau lucrurile. Da, acum sunt încrezătoare în mine, dar n-am fost mereu așa. În cea mai mare parte a vieții mele de adult, am fost o extravertită cu gura mare, dominată de nesiguranță profundă. Încrederea de sine este o calitate pe care am clădit-o de-a lungul anilor, practicând acte de curaj cotidian.

Mulți oameni nu știu despre mine că am suferit de anxietate vreme de peste douăzeci și cinci de ani. Am avut o depresie post-partum debilitantă după ce s-a născut prima noastră fetiță, Sawyer, și n-am avut voie să rămân singură cu ea în primele două luni. Am luat Zoloft ca să-mi controlez atacurile de panică aproape două decenii. Lupta cu gândurile mele a fost reală și, uneori, terifiantă.

Când am descoperit pentru prima dată Regula, am folosit-o ca să-mi schimb comportamentul. Regula a făcut minuni și, întrucât curajul de zi cu zi a devenit o a doua natură, încrederea în mine a devenit mai puternică. Totuși, anxietatea

n-a dispărut niciodată. Era acolo, fierbând la suprafață. M-am concentrat pe a învăța cum să trăiesc cu ea, cum s-o gestionez, asigurându-mă că n-o las să degenereze în atacuri de panică.

Cam cu patru ani în urmă, am început să mă întreb dacă n-aș putea folosi Regula de 5 secunde pentru a-mi schimba nu doar comportamentul fizic. M-am întrebat dacă n-aș putea să-mi schimb și gândurile. Văzusem ce efecte avusese asupra altor obiceiuri — și atunci, de ce să nu încerc să scap de obiceiurile mentale ale anxietății, panicii și fricii? În definitiv, sunt patternuri pe care le repetăm. Nu sunt decât niște obiceiuri.

Am început să folosesc Regula pentru a schimba modul în care îmi funcționa mintea. Am început să folosesc Regula pentru a pune capăt obiceiului de a-mi face griji. După ce am stăpânit această abilitate, am folosit Regula pentru a-mi controla anxietatea și a învinge teama de zbor cu avionul. A funcționat.

În timp ce scriu această frază, pot să-ți spun că m-am vindecat de anxietate. N-am mai luat Zoloft de ani de zile și n-am mai avut atacuri de panică. Nu mai am obiceiul de a-mi face griji. La fel, nu-mi mai este teamă să zbor cu avionul. Să învăț să-mi controlez mintea, să-mi dirijez gândurile și să-mi anihilez teama a fost cel mai grozav lucru pe care l-am făcut vreodată pentru a-mi îmbunătăți calitatea vieții. Aproape că niciodată nu-mi mai e teamă. Și, în rarele situații când îmi este totuși, pur și simplu număr 5-4-3-2-1 și îmi direcționez mintea spre soluții în loc să-mi fac griji din cauza problemelor. Folosind Regula, mi-am transformat mintea și sunt mai fericită și mai optimistă decât am fost vreodată. Mintea mea lucrează pentru mine, nu împotriva mea.

Acum, este rândul tău.

**În primul rând,** vei învăța cum să scapi de adicția îngrijorării și a discuțiilor negative cu tine însuți folosind Regula de 5 secunde, știința obiceiurilor și puterea recunoștinței.

**În al doilea rând,** vei pătrunde în subiectul anxietății și al panicii. Vei învăța ce este și ce nu este. Și îți voi oferi metoda pas-cu-pas pentru a ști cum să întrerupi, reîncadrezi și în cele din urmă să elimini anxietatea din viața ta.

**În al treilea rând,** vei învăța o strategie demonstrată științific pentru învingerea oricărei temeri. Folosind teama mea de zbor ca exemplu, vei învăța cum să folosești Regula cu „gânduri de ancorare" pentru a împiedica teama să preia controlul asupra minții tale.

Tot ceea ce ești pe cale să înveți este atât de simplu și de puternic, încât poți după aceea să-ți înveți și copiii.

Viața e uluitoare.
Apoi, e groaznică.
După care iar e uluitoare.
Iar între momentele în care e uluitoare și groaznică, este obișnuită, banală și rutinieră. Inspiră adânc când e uluitoare, ține-ți respirația când e groaznică și relaxează-te și expiră când este obișnuită. Asta înseamnă să trăiești. O viață sfâșietoare, tămăduitoare, uluitoare, groaznică, obișnuită. Și este atât de frumoasă, încât îți taie respirația.

— L.R. Knost

# Capitolul 12
# Nu-ți mai face griji

*„Gândește-te la frumusețea care a rămas în jurul tău și fii fericit."*
ANNE FRANK

Mai mult decât orice altă schimbare, eliminarea obiceiului de a-ți face griji va avea cel mai mare impact pozitiv asupra vieții tale. Crezi sau nu, ai fost învățat să-ți faci griji. În copilărie, i-ai auzit pe părinții tăi făcându-și griji în permanență: *„Ai grijă"*, *„Pune-ți căciula să nu răcești"* și *„Nu sta prea aproape de televizor"*. Ca adulți, consumăm mult prea mult timp și energie făcându-ne griji din pricina unor lucruri pe care nu le putem controla sau care ar putea să meargă rău. Când vei ajunge spre sfârșitul vieții, îți vei dori să nu-ți fi făcut atâtea griji.

Dr. Karl Pillemer este profesor de Dezvoltare umană la Universitatea Cornell și fondatorul Proiectului Moștenirea. S-a întâlnit cu 1 200 de cetățeni seniori pentru a discuta sensul vieții. A fost „șocat" să afle că cei mai mulți dintre cei aflați aproape de sfârșitul vieții aveau același regret: **Îmi doresc să nu fi petrecut atât de mult timp din viață făcându-mi griji.** Sfatul lor a fost „uluitor de simplu și de direct: grijile sunt o irosire enormă a timpului prețios și limitat pe care-l ai de trăit".

Poți să încetezi să-ți faci griji. Iar Regula de 5 secunde te va învăța cum să procedezi. Starea de îngrijorare este o setare implicită în care mintea ta intră când nu ești atent. Cheia e să te surprinzi când aluneci în starea de îngrijorare și apoi să redobândești controlul mintal folosind Regula. Iată un exemplu în acest sens.

De curând, soțul meu și-a luat permis de conducere a motocicletelor și și-a cumpărat o motocicletă mică, second-hand. Ieri, stăteam în casă și l-am văzut cum iese pe motocicletă de pe aleea din fața casei. Când a cotit pe șosea, am observat că mintea a început să alunece imediat spre îngrijorare.

Am început să-mi fac griji că ar putea să-l lovească o mașină, să devină un element de statistică și că în curând mă vor suna cei de la poliție ca să mă anunțe că a fost implicat într-un accident. Îngrijorarea a pus stăpânire pe mine în mai puțin de cinci secunde. Chiar atât de repede. Și adevărul e că îngrijorarea mea n-o să-l mențină teafăr și nici n-o să împiedice un accident. Așa cum a spus un bătrân de 83 de ani dintre participanții la studiu, îngrijorarea mea „n-o să rezolve nimic". Doar că o să stau ca pe ace cât timp Chris o să meargă cu motocicleta — ceea ce mă va împiedica să mă bucur de momentul prezent.

De îndată ce mă surprind că-mi fac griji, folosesc regula, 5-4-3-2-1, și mă gândesc la ceva pozitiv — cum ar fi, zâmbetul lui din timpul cursei cu motocicleta pe șosea.

Interesant este că soțul meu este și un mare ciclist. Participă la competiții de triatlon și mai tot timpul se antrenează pe șosea, parcurgând distanțe de 70–80 de kilometri. Nu-mi fac niciodată griji în privința asta. Dar uite că-mi fac griji când e pe motocicletă și conduce pe drumul nostru cu 15 kilometri la oră. Poate să se întâmple ceva nasol? Bineînțeles că se poate. Dar de regulă nu se întâmplă.

Când începi să folosești Regula ca să pui capăt îngrijorărilor, vei fi uluit de cât de des mintea ta alunecă spre ceva negativ. Mintea mea face asta în fiecare zi. E chiar naspa. Și în fiecare zi lupt împotriva ei. Sunt zile în care mă văd nevoită să folosesc Regula de peste zece ori ca să-mi controlez gândurile. Chiar deunăzi m-am surprins că alunec spre îngrijorare în repetate rânduri.

Fiicele noastre se întorceau acasă dintr-o excursie în Peru și, pe toată durata zilei, m-am surprins că îmi zboară mintea la prăbușiri de avioane, curse de avion ratate, prăbușiri de pe stâncile Anzilor, accidente de autobuz,

bagaje pierdute și fetele rămase blocate pe aeroport. Fetele erau cât se poate de bine și, dacă n-aș fi avut la îndemână Regula, ziua mea ar fi fost ruinată. De fiecare dată când observ că mintea îmi alunecă spre un gând negativ, îmi spun: „o nu, n-ai să faci asta..." și mi-o îndrept spre un gând care să mă facă să zâmbesc — cum ar fi fetele noastre sporovăind cu viteză maximă în bucătărie în timp ce ne povesteau cum a fost în excursie.

## Sentimentele de iubire declanșează adesea îngrijorarea

Un alt lucru care m-a surprins în ceea ce privește îngrijorarea este cât de subtilă este și cât de repede ajunge să te controleze. Am fost surprinsă de cât de des încep să-mi fac griji în momentele în care simt fericire sau iubire.

Primăvara asta, mi s-a întâmplat în timp ce mă uitam la fata noastră de 17 ani. Am trecut printr-un moment extraordinar când inima mi s-a umplut de fericire și m-am simțit inundată de un val de iubire. Și deodată, fără niciun avertisment, toate aceste griji mi-au invadat mintea și au răpit momentul. Tot ce simțeam era teamă.

Eram la mall. Sawyer proba niște rochițe pentru balul de absolvire. Fusese o după-amiază lungă. Eram la al treilea magazin de îmbrăcăminte și fata mea probase pe puțin 40 de rochii — niciuna nu-i plăcuse câtuși de puțin. Faptul că-i spuneam că arată nemaipomenit nu făcea decât să o îmbufneze și mai tare.

Eram în cabină cu ea, punând pe umerașe rochiile respinse și dându-i să probeze următoarea rochie. Am început să intru în panică, temându-mă că nu vom găsi niciodată una care să-i placă. I-am mai dat să probeze una și i-am spus: „Hai să le probăm și pe-astea trei și pe urmă ne cărăm de-aici." Am ieșit din cabină ca să aibă loc să se miște și l-am sunat pe Chris. Deodată, m-a chemat:

— Mami, poți să vii un pic?

Am încercat să-i „citesc" vocea, dar nu-mi dădeam seama dacă plânge, e frustrată, i s-a înțepenit fermoarul sau e vorba de altceva. Am întredeschis ușa. Îmbrăcase o rochie lungă până la podea și îi vedeam imaginea în oglindă. Arăta, într-un singur cuvânt, năucitor. Era perfectă. Rochia era de culoarea piersicii și roz pe părțile laterale. Era tot ce-și dorise — fără sclipici, fără colier, spatele gol și o culoare deschisă. Privirile ni s-au întâlnit în oglindă.

— Ce părere ai, mami?

Am simțit că-mi dau lacrimile. Când era micuță, îmi amintesc că am simțit același val de emoție care te inundă atunci când iubești pe cineva atât de mult. În toiul nopții, mă trezeam să văd dacă e bine și, stând acolo în camera ei, mă uitam cum doarme pe spate cu brațele ridicate deasupra capului și mă lovea acest val de iubire — și mă minunam că sunt capabilă să iubesc pe cineva atât de mult. Simțeam că-mi plesnește inima de-atâta fericire.

Asta simțeam când stăteam în ușa cabinei de probă din mall. Simțeam dragoste. Și deodată, grijile au dat năvală și mi-au furat clipa de fericire. Pe neașteptate, m-am gândit la ea cum o să plece la colegiu, o să se mărite, o să fie mămică, o să trăiască departe de mine, timpul va trece, noi vom îmbătrâni și viața mea se va termina. Prin fața ochilor s-a derulat întreaga mea viață. Timpul gonea și pentru o clipă fugară, am simțit că o pierd pe Sawyer. M-am simțit copleșită de tristețe și ochii mi s-au umplut de lacrimi.

Observând că mă emoționasem, Sawyer a crezut că din cauza rochiei.

— Haide, mami, nu plânge că mă faci și pe mine să plâng.

Dar plângeam pentru că mă speriasem s-o văd crescând. Plângeam pentru că timpul trecea prea repede și doream ca viața să încetinească. Grija mi-a răpit toată bucuria acelui moment. M-a luat de lângă Sawyer și m-a dus într-un loc întunecat din mintea mea. În loc să fiu prezentă și să mă minunez de frumoasa mea fată, am simțit teamă.

Iată cum grijile și temerile îți deturnează mintea și îți văduvesc viața de magie și minunare. Brené Brown a observat

exact acest fenomen în cercetările pentru bestsellerul ei *Daring Greatly*. A constatat că gândurile negre din momentele de fericire (cum ar fi să nu poți să-ți îmbrățișezi cu drag copilul fără să-ți faci griji că i s-ar putea întâmpla ceva rău) este un fenomen incredibil de răspândit. Și de ce ne este atât de greu să ne bucurăm? „Pentru că încercăm să fim mai iuți decât vulnerabilitatea", spune dr. Brown.

Când mintea te duce într-un loc trist, întunecat, plin de îndoieli sau negativ, nu trebuie să mergi și tu cu ea. Mi-a plăcut ce mi-a scris Hein: „În 99,999% din situații a fost vorba de o falsă realitate pe care am creat-o în capul meu."

De când ți-am văzut prima prezentare TED, mi-am dat seama ce mare dușman aveam în vocea mea interioară rea, nu numai pentru încrederea de sine, ci și pentru capacitatea mea de a merge înainte și de a-mi dezvolta identitatea de sine. Fiecare decizie și fiecare mișcare mi-au fost umbrite de îndoială și griji legate de ce-ar putea să spună alții. În 99,999% din situații a fost vorba de o falsă realitate pe care am creat-o în capul meu. Pentru mine, cea mai mare dificultate a fost și va fi întotdeauna să nu-mi mai fac griji de ce-or să gândească alții despre mine. N-are nicio importanță. Salutări! Îți mulțumesc pentru motivațiile nemaipomenite!

Când constați că vocea ta interioară devine un „dușman", cum ni s-a întâmplat mie și lui Hein, este important să „pui capăt îngrijorării" și să înțelegi că în acele 5 secunde poți să-ți recapeți controlul.

Am început să număr în gând „5-4-3..." și, în timp ce număram, am simțit cum teama coboară în partea de jos a corpului. Număratul m-a smuls afară din mintea mea și m-a postat în momentul prezent. A schimbat vitezele de la îngrijorare la concentrare. N-aveam de gând să-i permit creierului să-mi răpească experiența cu fata mea. N-aveam de gând să las obiceiul de a-mi face griji să mă abată de la a fi în prezent și de a face o fotografie mentală.

Apoi mi-am pus două întrebări simple: *„Pentru ce sunt recunoscătoare în clipa asta? Ce vreau să-mi amintesc?“* Când îți pui aceste întrebări simple, îți influențezi creierul la nivel biologic. Pentru a răspunde, trebuie să faci o evaluare a vieții, a relațiilor și a muncii tale și să cauți un răspuns în acel moment.

Te forțează să te concentrezi pe aspectele pozitive ale vieții tale. De îndată ce te gândești la lucrurile pentru care ești recunoscător, începi să simți recunoștință în loc de îngrijorare. Răspunsul la întrebare a fost clar pentru mine. Eram recunoscătoare să o am drept fiică pe această tânără nemaipomenită. Și, după trei ore de căutări dramatice, eram recunoscătoare și pentru că-și găsise o rochie.

Katie folosește și ea Regula ca să reflecteze la lucrurile pentru care este recunoscătoare și pentru a-și controla îngrijorările:

> Te-am văzut în California la convenția kyani. Era să nu merg în excursia aceea. Eram apăsată de anxietate și vinovăție pentru că-mi părăsisem fiica de cinci ani. Mai trec și printr-un divorț. Dar am plecat... și te-am cunoscut. Și ești o imensă inspirație pentru mine. Și am folosit regula de cinci secunde chiar înainte de a ști că există așa ceva impulsionându-mă să merg. Am plâns în fiecare zi cât am fost plecată.
>
> O folosesc și acum zilnic în viața mea ca să fac exerciții fizice... ca să nu fiu tristă... să fiu mai recunoscătoare și să nu mai amân divorțul... pentru că nu suntem încă siguri și asta e ok. Învăț că nimic nu e perfect în viață. Și îți mulțumesc.
>
> Katie

„Nimic“ în viață nu e perfect. Absolut nimic. Dar poți să folosești 5-4-3-2-1 ca să-ți domolești murmurul mintal și să înveți să apreciezi toate ocaziile mărunte, cum ar fi să te simți recunoscător pentru fiica ta.

Recunoștința nu te face doar să te simți bine. Conform expertului în neuroștiințe Alex Korb, îți schimbă chimia cerebrală activând regiunea trunchiului cerebral care produce

dopamină. După ce îngrijorarea mi-a dispărut, am tras aer în piept și am intrat în cabina de probă ca să mă apropii și să-mi pun mâna pe umărul ei. Ochii noștri s-au întâlnit în oglindă.

— Ei bine? Ce părere ai, mami?

— Cred că Luke o să aibă un atac de cord. Arăți absolut fabulos.

**Nu-i nimic dacă ești speriat. Când ești speriat, înseamnă că ești pe cale să faci ceva foarte, foarte curajos.**

# Capitolul 13
# Pune capăt anxietății

*„Stăpânește-ți mintea, altfel te va stăpâni ea pe tine."*
HORAȚIU

Anxietatea este ceea ce se întâmplă când obiceiul de a-ți face griji scapă de sub control. Pentru că am suferit de anxietate multă vreme, știu prea bine cât de groaznică poate fi menghina în care te prinde această afecțiune. Dar știu și cum s-o înfrâng. Soluția este folosirea Regulii de 5 secunde în combinație cu o strategie denumită „reîncadrare".

Pentru a învinge anxietatea, esențial este s-o înțelegem. Dacă poți să prinzi exact momentul în care se instalează și să o reîncadrezi, îți vei stabiliza gândurile înainte ca mintea ta să fie cuprinsă de panică. Și, cu timpul, pe măsură ce folosești tot mai mult Regula de 5 secunde, anxietatea ta va slăbi și va deveni așa cum a început — ca simple griji. Așa cum tocmai ai aflat, obișnuința îngrijorării este ușor de combătut.

Cred că m-am născut anxioasă. În copilărie, părinții îmi spuneau că am un „stomac nervos" și îmi făceam griji pentru orice. Eu eram copilul din tabără căruia i se făcea atât de dor de casă, încât trebuia să plec mai devreme. La colegiu, mă înroșeam la față ca racul când eram sunată. La petreceri, trebuia să-mi fac curaj cu ajutorul alcoolului ca să vorbesc cu băieții mai arătoși, pentru că altfel îmi ieșeau pe gât pete roșii din cauza stresului.

Atacurile de panică au început când abia împlinisem douăzeci de ani și am început facultatea de drept. Când ai un atac de panică, ai senzația că vei avea un atac de cord și se poate întâmpla din două motive: unu, pentru că ai de făcut ceva

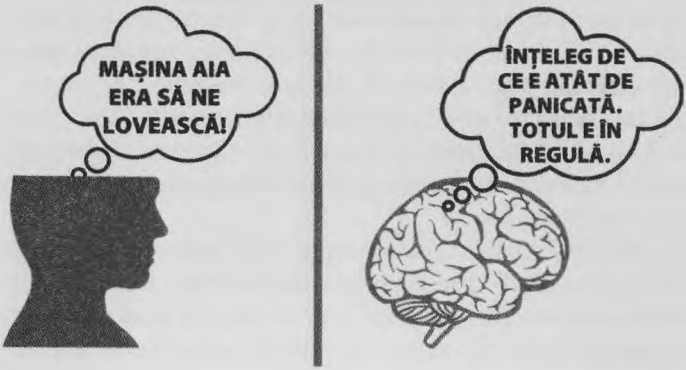
care te sperie (să vorbești în public, să te întâlnești cu fostul partener, să te urci în avion) sau doi, fără absolut niciun motiv.

Dacă n-ai avut niciodată un atac de panică, iată cum poate fi descris cel mai bine: e atunci când mintea și corpul tău au o experiență „de succes ratat" care e totalmente ruptă de context. Dă-mi voie să-ți explic folosind o analogie foarte simplă.

## Panica normală vs. atacurile de panică

În viață, trecem printr-o mulțime de situații când simțim panică și este absolut normal. Să spunem că ești la volanul unei mașini și te pregătești să treci de pe o bandă pe alta pe autostradă. Deodată, de nicăieri, o mașină trece în goană pe lângă tine și-ți taie calea, tragi de volan ca să-i ieși din cale, dar n-a lipsit mult să te lovească. Când un astfel de eveniment are loc pe șosea, simți cum te inundă adrenalina. Inima îți bate cu putere. Respirația ți se accelerează. Crește secreția de cortizol. Corpul tău intră într-o stare de hipervigilență ca să poți controla mașina. S-ar putea chiar să și transpiri puțin.

De îndată ce corpul se sperie, mintea ta caută un motiv pentru care corpul e atât de agitat. În exemplul cu autostrada, creierul tău știe că a fost cât pe ce să fii implicat într-un accident și de aceea corpul tău s-a speriat.



Când mintea găsește o explicație pentru sperietura trasă de corp, n-o să escaladeze anxietatea. Mintea va permite corpului să se calmeze pentru că știe că „pericolul" a trecut. Viața ta va reveni la normal și data viitoare când vei schimba benzile de circulație vei fi ceva mai atent.

Când ai un atac de panică, aceeași senzație de „succes ratat" îți asaltează mintea și corpul, fără vreun avertisment și fără vreun eveniment precedent. Stai în bucătărie, îți torni o ceașcă de cafea și din senin simți că adrenalina îți inundă corpul exact așa cum s-a întâmplat când mașina era să te lovească pe autostradă.

Inima îți bate cu putere. Respirația se accelerează. S-ar putea să transpiri puțin. Nivelul cortizolului crește. Corpul intră într-o stare de hipervigilență. Acum când corpul este într-o stare de excitație, mintea încearcă cu disperare să înțeleagă de ce. Dacă nu ai un motiv întemeiat, mintea va crede că trebuie să fii într-un pericol real. Mintea va avea o reacție „preistorică" și va escalada frica, crezând că pericolul este iminent.

Când inima o ia la goană, mintea gonește și ea în căutarea unei explicații, astfel încât să înțeleagă ce se întâmplă cu corpul și să decidă cum să te protejeze. *Poate că am un atac de inimă. Poate că nu vreau să mă mărit luna viitoare. Poate că voi fi concediat... poate-o să mor.*

Dacă mintea nu poate găsi o explicație adecvată, creierul va face anxietatea și mai rea, astfel încât vei dori să fugi efectiv

din acea situație și să ieși din cameră. Dacă ai văzut vreodată pe cineva care are un atac de panică, persoana în cauză se sperie, fuge de colo până colo, are gânduri răzlețe, o privire de „iepure în lumina farurilor" și dintr-odată „trebuie să iasă din cameră". E un cerc vicios a cărui prizonieră am fost ani la rând.

Multă vreme, nici eu n-am înțeles diferența dintre panica normală și atacurile de panică. M-am dus la terapeuți și am încercat tot felul de tehnici cognitive ca să nu mai intru în panică. Situația s-a agravat atât de mult, încât începusem să mă tem de atacurile de panică însele, iar teama aceea, bineînțeles, mă făcea să am și mai multe atacuri.

În final, m-am tratat cu Zoloft (un medicament miraculos). Zoloft a făcut minuni pentru mine — timp de aproape două decenii. Iar dacă tu ai căzut într-o groapă din care nu mai poți să ieși, apelează la ajutor profesionist (și, posibil, la medicamente). Deși nu sunt un substitut pentru terapie, îți pot schimba viața.

Îmi făcusem socoteala că voi lua Zoloft toată viața. Și apoi am avut copii și toți trei au început să aibă la rândul lor probleme cu anxietatea. Erau mai mult decât niște simple îngrijorări. Anxietatea le influența viețile — au încetat să mai doarmă pe la prieteni, dormeau pe podeaua dormitorului nostru și-și făceau griji în legătură cu orice. Oakley a denumit starea lui de panică „Oliver", iar Sawyer și-a denumit anxietatea „buclă și dacă". Odată s-a întors către mine și mi-a spus:

*„E ca și cum aș avea în cap o «buclă și dacă» și din clipa în care încep să mă gândesc la toate «și dacă»-urile rămân blocată și mă gândesc la toate «și dacă»-urile și nu pot să ies din asta pentru că există întotdeauna «și dacă».*"

Știu cât de groaznic era să suferi din cauza asta și mi se frângea inima când vedeam că și copiii suferă și se tem. Încercarea de a-i ajuta în privința anxietății era alarmantă și frustrantă pentru că nimic nu funcționa. Ne-am dus la specialiști și am încercat tot felul de tehnici. Organizam jocuri cu premii pentru ca ei „să-și înfrunte temerile". Totul mergea din rău în mai rău.

Am renunțat la Zoloft ca să-mi pot înfrunta direct anxietatea, fără ajutorul medicamentelor. Voiam s-o înțeleg mai bine și să descopăr cum s-o învinge — astfel încât să-i ajut pe copii să descopere cum să și le învingă pe ale lor. Iată ce am aflat.

## Să încerci să te calmezi nu dă rezultate

Am petrecut nenumărate ore cu terapeuți care ne-au spus mie și copiilor să „schimbăm canalul" și să ne gândim la altceva. Sfatul ăsta e util dacă ești doar îngrijorată, dar pentru o anxietate în toată puterea cuvântului, nu dă rezultate. Și există un motiv. Când te simți anxios, ești într-o stare de agitație fizică. Când îi spui unei astfel de persoane să se calmeze, e ca și cum i-ai cere cuiva să reducă viteza de la 90 km/h la 0. E ca și cum ai încerca să oprești un tren de marfă aruncând un bolovan în fața lui; trenul o să sară de pe șine.

Un studiu publicat în revista *Behavior Research and Therapy* a arătat că oamenii care *încearcă în mod natural să-și suprime gândurile nedorite* sfârșesc prin a fi și mai afectați de acele gânduri. Exact! Când încerci să-ți spui să te calmezi, agravezi anxietatea pentru că lupți împotriva ei! Când înțelegi cum funcționează panica, ce este și rolul jucat de creier în înrăutățirea ei, poți s-o învingi.

Există două strategii care funcționează incredibil de bine împreună. Folosind Regula de 5 secunde pentru a-ți impune controlul asupra minții, reîncadrând apoi anxietatea ca entuziasm, astfel încât creierul să n-o escaladeze și corpul tău să se calmeze. Iată ce trebuie să faci.

## Entuziasmul și anxietatea sunt simțite la fel în corp

Am folosit prima oară această „strategie de reîncadrare" ca vorbitor public. Primesc o mulțime de întrebări despre vorbitul în public și, mai exact, cum reușesc să-mi depășesc temerile și nervozitatea legate de vorbitul în public. Răspunsul

meu îi surprinde întotdeauna pe oameni: Nu mi-am depășit niciodată temerile și nervozitatea; le folosesc pur și simplu în avantajul meu.

Îmi câștig existența vorbind. Mult. În 2016, am fost numită cea mai solicitată vorbitoare de sex feminin din America — 98 de prezentări într-un an. Uluitor. Sunt nervoasă? Absolut. De fiecare dată. Dar uite care-i trucul: Nu spun că am o stare „nervoasă", ci o stare de „entuziasm", pentru că **din punct de vedere fiziologic, anxietatea și entuziasmul sunt exact același lucru.** Dă-mi voie să repet. Teama și entuziasmul sunt percepute la fel de corpul tău. Singura diferență dintre entuziasm și anxietate este felul în care le denumește mintea ta. Ca în exemplul cu „succesul ratat". Dacă găsește o explicație bună pentru motivul sperieturii corpului, creierul nu va escalada lucrurile.

Prima oară când am susținut un speech adevărat a fost acea prezentare TEDx din San Francisco. Îmi amintesc cum stăteam în culise și-i ascultam pe toți acei doctori cum își susțineau prezentările și-mi spuneam: „Asta-i cea mai tâmpită chestie în care m-am băgat vreodată. În comparație cu oamenii ăștia deștepți, o să par o idioată patentată."

Îmi simțeam palmele transpirate. Inima îmi gonea nebunește. Mă aprinsesem la față. La subsuori, sudoarea îmi curgea ca Niagara. Corpul meu se pregătea de ACȚIUNE! Mă pregăteam să fac ceva. Dar mi-am spus că sunt nervoasă. Am etichetat toate acele senzații ca pe un semn că ceva rău urmează să se întâmple și starea de nervozitate s-a accentuat.

Vrei să-ți spun ceva incredibil? După șase ani și sute de prezentări susținute... simt EXACT aceleași lucruri în corpul meu când sunt în culise. Palmele transpirate. Inima îmi gonește. Mă aprind la față. Transpir la subsuori. Fiziologic vorbind, sunt într-o stare de excitație. Sunt pe cale să trec la ACȚIUNE și corpul meu se pregătește. Chiar dacă simt exact același lucru ca teama, o canalizez într-o direcție pozitivă.

Cu cât susțineam mai multe prezentări, cu atât mai în largul meu mă simțeam și mai încrezătoare cu privire la ceea ce spuneam, dar deși căpătam mai multă încredere în capacitățile mele, am observat că senzațiile din corp nu dispăreau. Atunci

mi-am zis că ăsta era felul în care corpul meu se pregătea să facă ceva fain. Prin urmare, am început să-mi spun că sunt entuziasmată, în loc să zic că sunt nervoasă.

## Spune-ți că ești entuziasmat

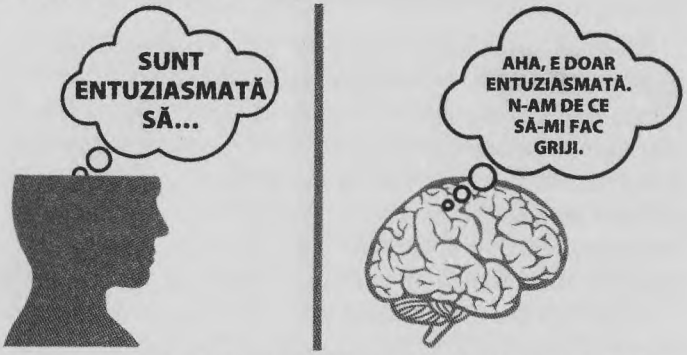
N-am știut niciodată că „trucul" meu are o susținere științifică serioasă. Se numește „reevaluarea anxietății". Reîncadrarea anxietății ca excitație chiar dă rezultate. Pe cât e de simplă, pe atât e de puternică. Prof. Alison Wood Brooks de la Harvard Business School a desfășurat mai multe studii pentru a demonstra că această strategie nu numai că îți scade anxietatea, ci chiar te face să obții performanțe mai bune în testele de matematică, în vorbitul în public și așa mai departe!

În esență, dat fiind că anxietatea este o stare de excitație, e mult mai ușor să-ți convingi creierul că toate acele *senzații* de nervozitate sunt doar o formă de entuziasm, în loc să încerci să te calmezi. Când s-a folosit această tehnică în experimente în care li se cerea să participe la o ședință de karaoke, să susțină un speech în fața camerei de filmat sau să facă un test de matematică, participanții care au spus „sunt entuziasmat" au obținut în toate provocările rezultate mai bune decât cei care au spus „sunt anxios". Reîncadrarea nervozității în entuziasm funcționează, așa cum s-a întâmplat și cu Suzi. Ea a folosit Regula de 5 secunde pentru a nu lăsa „senzația aia" din stomac s-o oprească de la ceea ce și-a propus:

**Suzi Helmlinger** Eu și soțul meu am plănuit să ieșim din zona noastră de confort într-o manieră grandioasă. El urmează să se pensioneze în curând și căutăm să ne mutăm în cealaltă parte a țării, pe Coasta de Est. De fiecare dacă când am „senzația aia" în stomac (știi care, frica de schimbare), îmi amintesc regula de 5 secunde și-mi fac o listă cu lucrurile pe care le am de făcut și le bifez unul câte unul. Asta ne aduce ceva mai aproape de visul nostru. Îți mulțumesc pentru inspirație.

Like • Reply • Message

Acum, iată care-i secretul legat de a-ți spune „*sunt entuziasmat*“ — nu îți diminuează senzațiile care îți inundă corpul. Îi dă însă minții tale o explicație care îți dă putere. În felul acesta, senzațiile de nervozitate nu escaladează. Îți păstrezi controlul și agitația din corpul tău va începe să se domolească pe măsură ce începi să te miști.




Data viitoare când ai un atac de panică în timp ce-ți faci cafeaua, te cuprinde tracul de scenă, ai emoții înaintea jocului sau îți faci griji cu privire la un examen important sau un interviu de job, folosește Regula de 5 secunde și aceste noi cercetări ca să învingi anxietatea.

De îndată ce simți că anxietatea te cuprinde, preia controlul minții, 5-4-3-2-1 și începi să-ți spui „Sunt atât de entuziasmat“ și impulsionează-te să te miști înainte.

Așa a procedat J. Greg când și-a reîncadrat sentimentele pentru a învinge anxietatea:



**J. Greg Morrison**
Vezi profilul

Mi-am reîncadrat această ezitare ca un prilej de a pleca la muncă în cele 5 secunde, cu toate că n-aveam niciun chef. Am permis acestei lipse de chef să înflorească într-o anxietate în toată regula și cred sincer că prezentările tale m-au ajutat să găsesc o cale de a ieși din blocaj. În sfârșit!!! Deci, îți mulțumesc că m-ai ajuta să reîncadrez aceste sentimente de lipsă de chef ca „normale“, și nu ca „nevrotice“.

Impactul fizic (impulsul) este esențial și începe cu număratul. Supunându-te unui efort fizic permiți cortexului prefrontal să preia controlul și să se concentreze asupra unei explicații pozitive. Când începi să folosești această strategie, s-ar putea să fie nevoie să o repeți de 27 de ori într-o oră. Prima oară când băiețelul nostru de 11 ani a folosit-o ca să-și alunge anxietatea provocată de ideea de a dormi acasă la un prieten, a spus: „Sunt entuziasmat că voi dormi în altă casă" de mai multe ori pe tot drumul cu mașina de aproape 10 kilometri... dragul de el.

Când am intrat pe aleea lui Quinn, am parcat mașina și i-am spus:

— Cum te simți?

— Tot îmi bate inima tare și am o senzație ciudată în stomac, dar sunt entuziasmat că voi dormi la Quinn.

Asta se întâmpla acum șase luni. Anxietatea lui legată de dormitul la prieteni a dispărut. Acum chiar e entuziasmat. În asta constă puterea acestui instrument: chiar funcționează.

**„Ești mai curajos decât crezi, mai puternic decât pari și mai deștept decât crezi.“**

**— A.A. Milne**

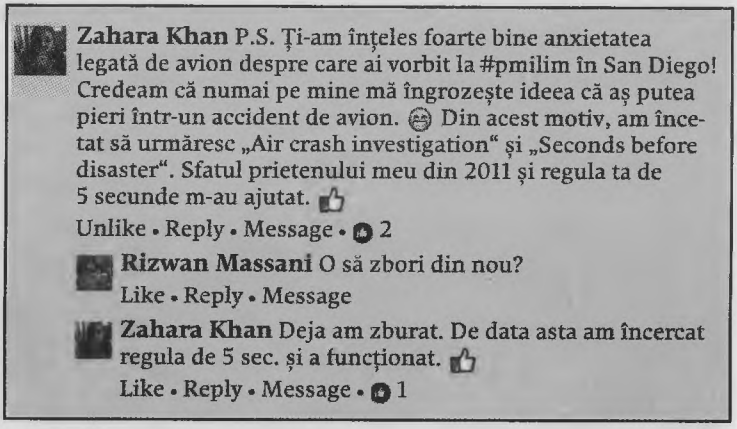
# Capitolul 14
# Învinge-ți frica

*„Curaj, dragă inimă."*
C.S. LEWIS

Frica te va împinge să faci lucruri trăsnite. Una din temerile mele cele mai mari era că o să mor într-un avion prăbușit și cuprins de flăcări. Când trebuia să urc în avion, mă comportam foarte ciudat. Aveam o mulțime de superstiții legate de zbor. Mai întâi, cercetam cu privirea spațiul de îmbarcare și căutam femei cu copii mici, bărbați sau femei în uniformă, preoți, călugărițe, scaune cu rotile, piloți ieșiți din tură care mergeau acasă sau în general oameni cu înfățișare blândă. Apoi îmi spuneam că Dumnezeu n-ar lăsa să se prăbușească un avion care-i avea la bord pe toți acești oameni cumsecade. Asta mă liniștea puțin până când ajungeam în avion. Apoi fiecare zdruncinătură sau zgomot pe care-l scotea avionul în drum spre pista de decolare îmi accelera pulsul și o gheară îmi strângea pieptul.

Decolarea era cea mai rea. Până când roțile se desprindeau de pistă, de obicei eram cuprinsă complet de panică. Închideam ochii și vizualizam o explozie, teroriști, rândul meu de scaune aruncat din avion sau avionul prăbușindu-se din cer. Mă țineam strâns de cotieră și abia mai puteam respira. Când îl auzeam pe căpitan vorbind în difuzoare, frica mi se reducea la jumătate. Nu mă relaxam până când nu vedeam stinse luminile centurilor de siguranță, ceea ce îmi arăta că piloții considerau că pasagerii puteau să umble fără riscuri prin cabină. Mintea mea înțelegea că pericolul imediat al morții provocate de prăbușirea avionului trecuse.

M-am vindecat de teama de avion folosind Regula de 5 secunde și o formă specifică de reevaluare a anxietății pe care o numesc „gânduri de ancorare". Și tu poți să folosești Regula exact la fel pentru orice tip de frică. Zahara a procedat astfel cu teama ei de avion „și a funcționat!"




Iată cum am procedat. Este aceeași tehnică despre care am vorbit cu Zahara.

## Creează-ți un gând de ancorare

Mai întâi, înainte de orice călătorie, îmi stabilesc un „gând de ancorare". Este un gând relevant pentru călătoria pe care o fac și care mă va ancora dacă mă cuprinde teama. Încep prin a mă gândi la călătorie, la punctul de destinație și la ce m-ar entuziasma să fac după ce ajung acolo.

Dacă merg să-mi văd prietenii din Driggs, Idaho, gândul meu de ancorare ar putea fi cățărarea pe muntele Table Top. Dacă mă duc acasă în Michigan, s-ar putea să mă gândesc la momentul în care intrăm pe aleea de acces la casa părinților mei și la copiii care aleargă să-i îmbrățișeze pe bunicii lor sau la o plimbare frumoasă pe malul lacului Michigan împreună cu mama. Dacă merg la o întâlnire de afaceri în Chicago, mă

gândesc la cina delicioasă pe care o voi lua împreună cu un client. După ce mi-am fixat o anumită imagine în minte, restul devine foarte ușor.

Această utilizare a Regulii de 5 secunde este o formă a ceea ce cercetătorii numesc planificare de tip „dacă, atunci". Este un mod de a-ți păstra controlul prin crearea în avans a unui plan de rezervă. Planul A este să nu devii nervos.

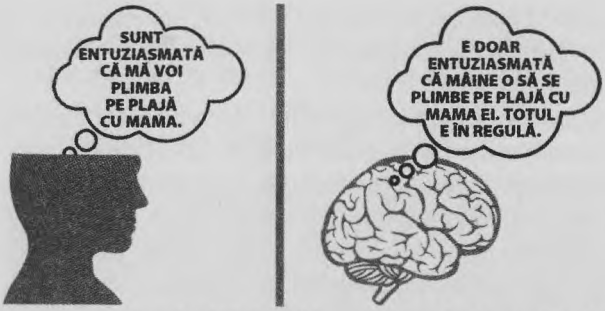
Dar **dacă** mă urc în avion și încep să mă simt nervoasă, **atunci** am la dispoziție Planul B: Voi folosi Regula de 5 secunde și gândul de ancorare pentru a-mi învinge teama de zbor. Studiile arată că acest tip de planificare Dacă-Atunci îți poate mări șansele de reușită de aproape trei ori.

## În avion

În clipa în care observ ceva care mă face nervoasă, fie că e un zgomot alarmant, o turbulență, o ascensiune ce pare să dureze prea mult, vremea ce pare amenințătoare sau o vibrație negativă de la pasagerul de lângă mine, temerile mele pot fi ușor declanșate deoarece patternul meu de gândire este adânc înrădăcinat. Când se întâmplă astfel, încep să număr 5-4-3-2-1 ca să-mi alung teama din cap, îmi activez cortexul prefrontal și mă aduc în momentul prezent.

Apoi, mă forțez să mă ancorez de imaginile specifice ale destinației mele și mă gândesc la cât de entuziasmată sunt să mă plimb pe plajă cu mama mea, să iau cina cu un client în Chicago sau să urc pe munte cu prietenii mei.

Aceste imagini de ancorare sunt aduceri-aminte puternice ale unui adevăr simplu... dacă iau cina într-un restaurant din Chicago cu clienții mei în seara asta sau mă plimb pe plajă mâine dimineață cu mama ori ajung acasă la timp pentru jocul de lacrosse al fetelor, evident că avionul nu se va prăbuși și n-am de ce să-mi faci griji. Cel mai important e că-i dau minții contextul pe care îl caută, astfel încât să nu escaladeze teama. În timp ce mă concentrez pe gândul de ancorare, corpul meu se calmează.




Folosind această tehnică iar și iar, m-am vindecat de frica de avion. Și nu glumesc când spun că am folosit-o iar și iar. O să-ți fie din ce în ce mai ușor până când, dintr-odată, n-o să-ți mai fie teamă. Îți vei fi antrenat mintea să gândească pozitiv în mod implicit: entuziasmul legat de ceea ce urmează să faci în locul fricii. Dana a folosit cu succes această tehnică și niciodată „n-a fost atât de calmă în timpul zborului".

**Dana Siemsen Smith** Mi-a plăcut să te urmăresc la convenția Kyäni! Ieri am folosit metoda 5-4-3-2-1 în avion și a funcționat! Cred că niciodată n-am fost atât de calmă în timpul zborului!! Cuvintele tale au avut darul să mă inspire și să mă impulsioneze!!!!!

Iar Fran a pus-o în aplicare în timpul zborului spre casă imediat după ce a învățat tehnica la o conferință din Dallas și pentru ea a însemnat „o diferență uriașă".

**Fran**

Bună! Îți mulțumesc! Am o poveste să-ți spun.
De când mă știu am urât zborul cu avionul și l-am evitat. Nerium Get Real a avut loc în Dallas și, pentru că locuim în Maryland, a trebuit să luăm avionul. Tot timpul zborului am fost la limita unui atac de panică! Eram atât de agitată, încât îi călcam pe nervi și pe alții. lol. Dau pe repede-înainte și ajungem la prezentarea ta la conferință.
O, Doamne! Zborul spre casă a însemnat o diferență uriașă. De fiecare dată când intram în panică, am folosit regula de 5 secunde și, pe la jumătatea zborului, mă uitam pe geam și făceam poze! Nu-mi vine să cred câte lucruri am pierdut pentru că-mi era frică!
Asta pentru mine a fost o dovadă suficientă și a funcționat și în alte domenii.

Mi-a plăcut ce-a scris Fran la sfârșitul mesajului ei: „Nu-mi vine să cred câte lucruri am pierdut pentru că-mi era frică!“ Are dreptate și este de-a dreptul sfâșietor. Și eu mi-am dat seama de același lucru — îmi răpeam bucuria, oportunitatea și magia în fiecare zi pentru că trăiam cu această teamă. Nu trebuie să se întâmple așa. În numai cinci secunde poți să preiei controlul. Poți să-ți învingi teama.

Astăzi, nu mai sunt niciodată agitată și nici nu mi-e teamă când mă urc în avion. Uneori, când trecem prin turbulențe mari, apelez la Regulă ca să nu-mi înfig unghiile în brațul persoanei de lângă mine.

Totuși, continui să folosesc această tehnică atunci când mă confrunt cu alte temeri. Înainte de o negociere sau o conversație dificilă, de exemplu, îmi creez un gând de ancorare în care conversația sau negocierea decurg foarte bine. În mod specific, îmi imaginez cum cineva mă îmbrățișează sau îmi mulțumește pentru că „am avut această conversație“ sau cum bem un pahar în cinstea contractului cu partenerul meu de afaceri la barul nostru preferat.

Gândul acela mă menține cu picioarele pe pământ, prezentă și puternică. Dacă începi o conversație încercând să gestionezi o temere, nu poți să dai tot ce ai mai bun pentru că o parte din mintea ta tot încearcă să gestioneze acea temere în timp real. Când ai un gând de ancorare, poți să faci teama să dispară în momentul în care observi că mintea îți alunecă spre ea.

Nu uita, chiar dacă temerile și obiceiurile tale te pot deturna în cinci secunde, poți să-ți recapeți controlul la fel de repede și să „continui să faci asta“ la nesfârșit.

**Claudia Granados** Îți mulțumesc că ai ajutat atâția oameni să-și înfrunte temerile!!! 😊 Am folosit deja metoda 5-4-3-2-1 și voi continua să fac asta! Veșnic recunoscătoare!!!

**Stăpânește-ți mintea și orice este posibil.**

# Partea a V-a
# Curajul schimbă totul

## Cum să devii cea mai împlinită persoană pe care o cunoști

Ne apropiem de finalul acestei cărți. Ai aflat povestea Regulii, ai înțeles conceptul curajului de zi cu zi și ai examinat mai multe utilizări tactice ale Regulii de 5 secunde pentru a-ți schimba comportamentul și a-ți schimba mintea. Acum ești pregătit să pătrunzi în subiecte mai profunde și mai emoționale, care îți influențează legătura cu tine însuți.

**În primul rând,** vei explora încrederea în sine și cum o poți clădi folosind acte de curaj cotidian. Vei afla despre legătura surprinzătoare dintre încrederea în sine și personalitate. Vei cunoaște oameni care au reușit cu mare succes să-și clădească încrederea în sine și vei citi postări extrem de sincere de pe rețelele sociale despre cum să restabilești legătura cu cea mai importantă persoană din viața ta — tu.

**În al doilea rând,** vei învăța modul în care curajul de zi cu zi te ajută să-ți descoperi pasiunea. Vei cunoaște bărbați și femei care folosesc Regula de 5 secunde ca să învingă lupta cu teama și găsesc curajul de a căuta să realizeze ceea ce au în inimile lor. Exemplele lor te vor inspira să faci și tu la fel.

**În al treilea rând,** vei explora ce anume creează conexiuni profunde și semnificative în relații și de ce curajul este o componentă atât de importantă. Poveștile uimitoare din această secțiune te vor inspira să-ți valorifici la maximum timpul petrecut cu oamenii pe care-i iubești și îți vor oferi un lucru simplu pe care poți să-l faci în orice moment pentru a-ți adânci relațiile.

Pregătește-ți batistele.

Aceasta este secțiunea mea preferată a cărții. Dacă îți îmbogățești încrederea în sine, pasiunea și legăturile cu oamenii, viața ta se va transforma în moduri la care ai crezut că poți doar să visezi.

**Va exista întotdeauna cineva care nu te poate aprecia la adevărata valoare.**

**Nu lăsa ca acea persoană să fii chiar tu însuți.**

# Capitolul 15
# Clădește-ți adevărata încredere în sine

*„Peștera în care ți-e frică să intri ascunde comoara pe care o cauți."*
JOSEPH CAMPBELL

O mare greșeală pe care o fac oamenii este să creadă că încrederea în sine este ceva care ține de personalitate. Acest tip de încredere înseamnă să crezi în tine, în ideile și în capacitățile tale. Oricine poate învăța cum să devină mai încrezător în sine. Nu e o trăsătură de personalitate. E o deprindere.

Ai putea să ai o personalitate extravertită și să vorbești mult, dar asta nu înseamnă că ai încredere în tine. Cele mai vocale persoane dintr-o încăpere ar putea fi de fapt nesigure pe ele, spunând doar ceea ce-și închipuie că le face să arate bine. Eu sunt un exemplu în acest sens. Multă vreme eram gălăgioasă și autoritară, dar mă simțeam nesigură pe mine însămi, pe ideile și pe capacitățile mele.

Cei mai tăcuți oameni pe care-i cunoști ar putea fi de fapt cei mai încrezători în ei înșiși. Prietena ta cea mai bună, care e o introvertită, s-ar putea să creadă cu mare încredere în ideile ei (și să se supere când n-o întrebi despre ele), dar îi e teamă să vorbească pentru că se înroșește la față. Nu-i lipsește încrederea în ideile ei; doar are nevoie de puțin curaj pentru a-și depăși teama de a fi judecată critic pentru că are obrajii înroșiți.

Am avut o experiență care ilustrează legătura dintre încrederea în sine, curaj și personalitate. De asemenea, îți

va arăta încă o dată mândria autentică pe care o simți când numeri 5-4-3-2-1 ca să te propulsezi în afara zonei tale de confort.

De curând, am avut șansa să vorbesc la Cisco Systems, cea mai mare firmă de servicii și tehnologia rețelelor din lume. Câteva luni mai târziu, am fost invitată din nou să susțin o prezentare similară, de data asta în fața unui grup de ingineri seniori.

Când am sosit pentru a doua prezentare, în timp ce aranjam echipamentele cu echipa audio-video, s-a apropiat de mine un bărbat. Era atât de entuziasmat că mă vede și m-a întâmpinat cu îmbrățișarea caldă a unui prieten vechi. Fiind din Midwest, nimic nu-mi place mai mult ca o îmbrățișare făcută din toată inima. Abia reușea să-și stăpânească entuziasmul și mi-a spus că „are să-mi spună ceva nemaipomenit despre Regulă".

Mă văzuse vorbind la Cisco Live cu câteva luni în urmă. În timpul acelei prezentări, așa cum fac de multe ori, le-am dat celor din public o temă pentru acasă în care să folosească Regula de 5 secunde:

*Folosind Regula de 5 secunde, prezentați-vă astăzi unui număr de trei persoane necunoscute.*

Apoi, le-am explicat cum doream să facă această temă:

*Fiți atenți la instinctele pe care le aveți în momentul în care vă simțiți „atras" de cineva. Acela este „momentul de impuls". Nu-l ratați. Începeți să numărați 5-4-3-2-1 și apropiați-vă de acea persoană în 5 secunde, înainte ca mintea să vă convingă să n-o faceți.*

În continuare, le-am explicat la ce se pot aștepta când încearcă această temă simplă. În momentul în care vor vedea pe cineva pe care le-ar plăcea să-l cunoască, mintea lor se va umple cu un milion de pretexte care să-i împiedice să se apropie și să se prezinte:

*Oh, stai așa... Vorbește cu altcineva și nu vreau să fiu nepoliticos; pare ocupată, lasă că o abordez mai târziu; se uită la telefon și nu vreau să-l întrerup; nu prea mai e timp acum, așa c-am s-o fac în pauza următoare.*

Și toate acele lucruri care-ți trec prin cap nu sunt adevărate. E vorba de creierul tău care încearcă să te abată de la intenția ta.

După ce noul meu amic inginer mi-a amintit de tema pe care le-o dădusem, a descris ce i s-a întâmplat lui. După prezentare, la Cisco Live, a ieșit pe hol și a avut un „moment de impuls". John Chambers, CEO al Cisco, trecea pe acolo împreună cu un grup de șefi. Acum, trebuie să înțelegeți că John Chambers e o legendă la Cisco și, după toate relatările, e un tip extraordinar. Chambers a fost CEO timp de douăzeci de ani și chiar a doua zi urma să se anunțe că se retrage din funcția de CEO, pe care o va prelua Chuck Robbins.

Așadar, noul meu prieten stătea pe hol, imediat după ce învățase Regula de 5 secunde. L-a văzut pe Chambers și instinctele i s-au aprins. Imediat a simțit imboldul de a se prezenta și a-i mulțumi lui Chambers pentru că-i servise drept inspirație, urmând să-i vorbească și despre mândria de a fi inginer la Cisco. Mi-a spus că știa că ar fi trebuit s-o facă și a încercat să se impulsioneze, dar a încremenit pe loc.

Mi-a explicat că s-a simțit paralizat, adăugând că este un „introvertit" și că „genul ăsta de lucruri" nu-i stau în fire. Momentul a trecut. Eroul lui a dispărut pe hol, iar el și-a petrecut restul zilei dojenindu-se pentru că ratase „șansa de a-l cunoaște". Dar, din fericire, povestea nu se încheie aici.

A doua zi de dimineață, noul meu prieten făcea jogging în parcul Embarcadero de lângă golful San Diego. Ca de obicei, minunata pistă pentru biciclete de-a lungul falezei Marina era plină de alergători, cicliști și pietoni. Avea căștile la urechi și asculta muzică absorbit. Și deodată, cine credeți că era în fața lui pe pistă? Exact: John Chambers.

Chambers era singur, avea căștile la urechi și făcea jogging și el. Prietenul meu mi-a spus că știa că asta era ocazia pe care nu trebuia s-o rateze. *„Imediat mi-am făcut griji că-l voi întrerupe din timpul pe care și-l dedicase sieși, că ar fi nepoliticos din partea mea, dar m-am surprins ezitând și am început să număr invers 5–4–3– ...“*

A mărit pasul ca să-l prindă pe Chambers din urmă, l-a bătut pe umăr, și-a cerut scuze pentru întrerupere, apoi i-a explicat că își dorise dintotdeauna să-i mulțumească personal pentru cariera excepțională pe care o avusese la Cisco. Cei doi bărbați s-au oprit din alergare și au început să se plimbe împreună prin parc.

După cum spune prietenul meu, Chambers a fost încântător și antrenant. Au discutat despre tot felul de subiecte: muncă, viață și chiar despre o idee pe care prietenul meu o avea în legătură cu proiectul la care lucra. La finalul discuției, Chambers i-a strâns mâna, i-a mulțumit pentru că se prezentase și i-a dat numele unei persoane din organizație care răspundea de inovații. „Folosește numele meu și spune-i că am discutat și că am dorit să îi vorbești și lui despre ideea ta“, a spus Chambers.

Noul meu prieten radia de-ai fi zis că se face lumină în toată sala în timp ce-mi spunea povestea. „A fost punctul culminant al carierei mele, Mel. Și, dacă n-ar fi fost Regula de 5 secunde, nu s-ar fi întâmplat niciodată. Nu știu cum să-ți mulțumesc.“

Și apoi a adăugat: „Of, fir-ar să fie, era să uit. Acum dau interviuri pentru un job la omul la care m-a trimis Chambers!“

A obținut acel post?

Sincer, habar n-am. Nu asta e important. Povestea asta este despre actele de curaj cotidian și despre cum reușesc acestea să consolideze încrederea în sine. Această experiență singulară are potențialul de a schimba mai mult decât o slujbă. Dacă el va continua să folosească Regula pentru a-și asculta și a-și urma instinctele, ar putea foarte bine să schimbe traiectoria a ceea ce este posibil în viața lui.

Exuberanța lui nu era legată neapărat de întâlnirea cu Chambers, deși și asta a fost minunat, ci mai mult de cât de bine te simți când îți onorezi propriile dorințe și preiei controlul asupra vieții tale.

Reține: încrederea în tine se construiește prin acte de curaj cotidian. Asta era starea lui de spirit: bucuria de a ști că se poate bizui pe sine. Cu cât mai mult va practica actele de curaj cotidian, cu atât mai încrezător în sine va deveni prietenul meu inginer.

Nu uita: încrederea în sine este creată prin lucrurile mărunte pe care le faci în fiecare zi și-ți consolidează încrederea în tine.

Am primit un mesaj de la un bărbat numit Bill care mă va ajuta să ilustrez această idee despre a învăța să ai încredere în tine. Bill a descris o luptă cu care mulți dintre noi se confruntă, cu un nivel de curaj care are darul de a fi o adevărată sursă de inspirație.

## „Am dificultăți în a fi adevăratul meu eu."

Văzută din afară, viața lui Bill pare remarcabilă. E căsătorit, are patru copii grozavi, o carieră de succes și este președintele unei asociații profesionale. Ce-ai putea să-ți mai dorești? Cu toate acestea, ceva lipsește. Și este vorba de o legătură semnificativă cu el însuși.

Bill este îndeajuns de curajos pentru a recunoaște că „nu trăiește cu convingere" și că (la fel ca mulți dintre noi) și-a făcut un obicei din a „ezita, a sta prea mult pe gânduri, pentru ca apoi să nu mai spună sau să facă ceea ce trebuia să spună sau să facă". Bill are sentimentul că și-a „pierdut cumva capacitatea de a stabili legături reale cu oamenii".

El uită persoana cea mai importantă cu care a pierdut legătura — el însuși. Când pierzi contactul cu adevăratul tu, te simți în voia sorții, îți pierzi încrederea de sine și viața ta își pierde „savoarea congruenței".

**Bill**

Îți mulțumesc și felicitări pentru că ai avut îndrăzneala să spui lucrurilor pe nume. Am 53 de ani, patru copii, 3 fete adulte și acum un băiețel de cinci ani cu a doua mea soție. Sunt manager de proiect senior la compania mea, precum și managerul departamentului nostru de construcții. De asemenea, lucrez voluntar la filiala locală PMI, unde tocmai am preluat funcția de președinte. Așadar, ce mi-aș mai putea dori? Atât doar că am dificultăți în a fi adevăratul meu eu. Cumva, mi-am pierdut capacitatea de a stabili legături reale cu oamenii. În dormitor, situația nu e cine știe ce entuziasmantă. Nu reușesc să aflu ce-mi doresc cu adevărat. Și am obiceiul de a ezita, de a sta prea mult pe gânduri pentru ca apoi să nu mai spun sau să fac ceea ce ar trebui să spun sau să fac. Nu e nimic catastrofal, doar că nu trăiesc cu convingere. Pur și simplu, viața mea nu mai are savoarea congruenței. Deci, regula de cinci secunde a intrat în viața mea ultima sâmbătă la ședința Institutului de Management Proiecte.

Poți să o regăsești cu ajutorul Regulii de 5 secunde. Bill a început s-o folosească pentru a lucra asupra relației cu el însuși. Pentru o schimbare profundă realizată „puțin câte puțin" trebuie să începi „călătoria de o mie de pași" impulsionându-te să faci lucruri mărunte care te învață „în tăcere" să ai încredere în tine.

Așa că, puțin câte puțin, am început călătoria de o mie de pași. Trezindu-mă de dimineață și plimbând câinii. Fiind sincer, dar plin de tact cu oamenii. Dăruind la rându-mi de câte ori am ocazia. Luând decizii grele la muncă. Concentrându-mă pe priorități și fiind în stare să spun nu când e nevoie. Ridicându-mă din pat și scoțând câinii afară. Doar lucruri mărunte, dar este extrem de entuziasmant și de asemenea învăț în tăcere să am încredere în mine însumi. O mare diferență pentru că merg înainte.

O viață bună este alcătuită din pași mărunți — „să iei decizii grele", „să fii în stare să spui nu", chiar „să te ridici din pat și să scoți câinii afară" doar pentru că ai spus c-o să faci asta — pot să fie pași mici în „a învăța să ai încredere" în tine,

dar acestea sunt cele mai „entuziasmante“ mișcări pe care le poți face pentru încrederea ta de sine.

Trayce este o femeie casnică și, la 48 de ani, simțea că duce o viață dominată de rutină când a descoperit Regula de 5 secunde și „BAM... ca și cum s-ar fi aprins o lumină“. Folosește Regula pentru a face lucruri care „sunt mici în ordinea naturală a lucrurilor, dar sentimentul de înălțare sufletească pe care mi-l oferă este imens“ — cum ar fi să vorbească la biserică sau să posteze o fotografie cu ea însăși online.

Iată ce am învățat de la Bill: Lucrurile mărunte nu sunt mărunte deloc. Sunt cele mai importante lucruri dintre toate. Și se adună. Impulsionându-te cu 5-4-3-2-1 să faci „lucruri mărunte“ îți dă încredere să contribui la „ordinea naturală a lucrurilor“.

*„Majoritatea aplicațiilor au fost mici în ordinea naturală a lucrurilor, dar sentimentul de înălțare sufletească pe care mi l-au oferit este imens.*

*Iată o listă scurtă a lucrurilor pe care le-am făcut aplicând regula de 5 secunde* ***pe care altfel nu le-aș fi făcut.***

*M-am ridicat și am dansat singură la un concert de muzică, mi-am făcut și am postat o poză cu mine și cu un autor pe care-l admir [nu-mi place să-mi fac poze], am vorbit în fața unei adunări la biserica mea, am vorbit cu soțul meu despre ceva care mă deranja, m-am prezentat unor oameni pe care voiam să-i cunosc și am reușit să fac mai multe lucruri la mine acasă [pentru că n-am mai amânat atât de mult].*

*În sine, nu sunt evenimente revoluționare, dar le-am făcut datorită forței din spatele regulii de 5 secunde a lui Mel.*

*Încerc să o folosesc acum pentru lucruri pe care le consider mai dificile, cum ar fi să scap de kilogramele în plus pe care le port cu mine de 25 de ani și să-mi fac curaj să particip la reuniunea prilejuită de împlinirea a 30 de ani de la terminarea liceului, ținând cont de greutatea pe care am acumulat-o.*

*Am folosit regula de 5 secunde chiar și pentru a scrie și trimite această poveste. De asemenea, încerc să transmit*

*și altora mesajul lui Mel legat de regula de 5 secunde și am auzit și văzut câțiva oameni punând-o în aplicare pentru ei înșiși. Știu că voi continua să folosesc această formulă atât de simplă, dar care-ți dă putere și îți poate schimba viața.*

***Pentru prima oară de multă vreme simt că încep să ies din rutina în care mă blocasem... și abia aștept să văd ce se va întâmpla în continuare.***

*Îți mulțumesc, Trayce"*

Încrederea de sine se clădește când faci lucruri care îți afirmă sentimentul de sine, îndeosebi când sunt lucruri pe care nu le-ai face în mod normal, cum ar fi să te trezești la timp, să vorbești în fața adunării la biserică sau să-l abordezi pe CEO de la Cisco pe pista pentru biciclete. Acestea sunt acte de curaj cotidian și clădesc încrederea de sine.

Crystal a participat la același eveniment Cisco Live din 2015 ca inginer și mi-a scris despre Regula de 5 secunde. Și-a „dat seama că în ultimii 8 ani" și-a „cumpănit excesiv fiecare pas" pe care-l făcuse: *Cineva mi se părea interesant și, o secundă mai târziu, mintea mea îmi găsea un milion de motive pentru care să nu vorbesc cu acea persoană.*

A început să implementeze 5-4-3-2-1 „imediat", așezându-se lângă oameni pe care nu-i cunoștea în câte-o pauză de ședință. A doua zi, când instructorul le-a cerut să spună dacă au întrebări, și-a „dat seama că avea, dar îi era jenă să și întrebe... apoi și-a zis că dacă nu s-ar tot gândi atât s-ar ridica în picioare, așa că s-a ridicat".

Folosind Regula de 5 secunde, s-a ridicat și a pus întrebarea. Prin asta, le-a dat curaj și altor două femei să se ridice în fața unei săli pline de ingineri bărbați. În continuare, a numărat 5-4-3-2-1 și s-a impulsionat să se ducă la un meci de baschet deși n-avea chef și a găsit chiar curajul de a-i cere cartea de vizită unui vicepreședinte de companie. Datorită acestor gesturi de curaj cotidian încrederea ei de sine a crescut de la acel eveniment și viața ei s-a schimbat complet: un nou job, un nou titlu și o nouă casă.

julenia1

Am participat la Cisco Live 2015 și te-am auzit vorbind despre regula de 5 secunde. A fost superb! Nu realizasem că în ultimii 8 ani mi-am cumpănit excesiv fiecare pas pe care l-am făcut. Cineva mi se părea interesant și, o secundă mai târziu, mintea mea îmi găsea un milion de motive pentru care să nu vorbesc cu acea persoană. După ce am auzit de regula de 5 secunde am implementat-o imediat! Am cunoscut astfel oameni pe care nu i-aș fi cunoscut dacă n-aș fi folosit regula.

Am intrat într-o clasă plină și căutam oameni cunoscuți alături de care să mă așez. Mișcă-ți fundul și stai oriunde, numai să cunoști oameni noi. Apoi, când instructorul ne-a cerut să punem întrebări, mi-am dat seama că mi-era jenă să le pun, mai ales că trebuia să mă ridic în picioare. Apoi mi-am zis știi ceva, dacă nu te-ai tot gândi atâta, te-ai ridica, așa că m-am ridicat și mi-am spus întrebarea.

După mine, alte două tipe din sala aia plină de bărbați s-au ridicat și au pus întrebări.

M-am simțit minunat! Mai târziu, am fost invitată să merg la un meci de baschet și la început mi s-a părut o idee grozavă, dar apoi mi-am zis că mai bine rămân la hotel. Sunt tare bucuroasă că m-am luat după primul instinct. L-am cunoscut pe vicepreședintele de la Cisco și chiar am obținut cartea lui de vizită!

Ziua în care te-am ascultat la Cisco Live a schimbat multe în viața mea. Am un job nou unde primesc salariul pe care-l merit. Am un nou titlu (am sărit trei trepte!). În sfârșit am făcut pasul de a-mi cumpăra o casă după ce-am stat pe gânduri mulți ani. Nu pot decât să-ți mulțumesc pentru că mi-ai deschis ochii în privința regulii de 5 secunde, care a schimbat cu totul lucrurile!

Nobuo a început să folosească Regula de 5 secunde după ce a fost „eliberat din rolul de director executiv". Își pierduse motivația și se simțea „incapabil".

**Nobuo Kishi** Acum 2 ani am văzut întâmplător prezentarea TEDX a lui Mel Robbins. În timp ce o ascultam, mi-am dat seama că s-ar putea ca regula de 5 secunde să funcționeze pentru mine. După ce-am fost eliberat din postul de director executiv al unei companii, viața mea s-a schimbat complet nu doar mintal, dar și financiar. Îmi pierdusem motivația de a-mi crea o nouă viață și aveam sentimentul că sunt un incapabil. Totuși, regula de 5 secunde m-a ajutat mult și am decis s-o aplic în viața de zi cu zi. După ce-am început să folosesc regula, puțin câte puțin forța și energia mi-au revenit în inimă, minte și corp. Adeseori citez comentariul făcut de Mel pe blogul meu și îl traduc în japoneză.
Mel, mă rog pentru succesul tău, din țara soarelui răsare.

Folosind Regula ca să practice gesturi de curaj cotidian, „puțin câte puțin", Nobuo a constatat, la fel ca și Crystal, că „forța și energia mi-au revenit în inimă, minte și corp". Au revenit pentru că și-a dovedit lui însuși că are puterea de a schimba lucrurile din viața lui.

Aș dori să mai subliniez un lucru legat de personalitate și încrederea de sine. Mai ții minte ce-a spus inginerul imediat după ce-a descris cum a înghețat prima oară când l-a văzut pe Chambers trecând pe lângă el pe hol? A oferit un fel de explicație, „sunt un introvertit" și „genul ăsta de lucruri nu-mi stau în fire".

Ce-ar fi dacă ți-aș spune că nimic din ceea ce e legat de viața și personalitatea ta nu este fix și „nu-ți stă în fire"? Nimic nu pare firesc până nu practici acel lucru. Iată de ce spun tot timpul că trebuie să „practici" acte de curaj cotidian.

Ai capacitatea de a îmbunătăți, schimba și îmbogăți fiecare aspect al vieții tale — prin acțiune. Profesorul Brian Little, psiholog la Universitatea Cambridge, tocmai a susținut o minunată prezentare TED: *„Cine ești tu, de fapt? Enigma personalității"*. Acolo, vorbește despre diferența dintre extrovertiți și introvertiți și lucrurile care ne fac să fim cine suntem. Conform profesorului Little, „E vorba de ceea ce

facem. De proiectele personale". El descrie cum unele dintre trăsăturile noastre sunt fixe și automate, dar multe sunt „trăsături libere", pe care le putem ajusta pentru a face să progreseze un proiect fundamental din viața noastră.

Little spune că, la fel ca inginerul de la Cisco, și el este un introvertit. Totuși, proiectul lui fundamental este să fie profesor. Îi place să predea. Așa că, deși este un introvertit, el „acționează contrar firii sale" când se află în fața clasei, stabilind legături cu studenții săi. Cum reușește? Prin acțiune deliberată și conștientă. Se impulsionează să procedeze astfel.

Proiectul personal al inginerului era să-și exprime recunoștința față de John Chambers. Iată de ce a avut instinctul să „acționeze contrar firii sale". Cum a reușit de fapt să se impulsioneze? Folosind Regula de 5 secunde. În ambele exemple, două lucruri au fost prezente — dorința de a face ceva semnificativ (stabilirea unei legături cu studenții sau cu CEO) și acțiune deliberată (imboldul de a acționa contrar firii).

E mai greu pentru un introvertit să se prezinte unui CEO, să vorbească în fața adunării la biserică sau să predea cursuri studenților decât i-ar fi unui extrovertit? Poate că da, poate că nu. Depinde de cât de încrezător în sine este cel în cauză. Iar încrederea în sine, după cum știm, nu are nicio legătură cu personalitatea.

După cum îi place să spună profesorului Little, „ești asemenea altor oameni și diferit față de toți ceilalți". Ceea ce știu e că orice lucru pe care-l faci prima dată ți se pare dificil și poate să te sperie puțin. Vei avea nevoie de puțin curaj. Cu toții suntem capabili „să acționăm contrar firii noastre" când asta servește unui scop important. Cel mai important scop la care mă pot gândi este să ne îmbogățim viața în moduri care ne fac să fim fericiți și împliniți.

Cum acționezi „contrar firii tale" ca să faci lucrul respectiv? Ai ghicit: îți impui poziția și practici acte de curaj cotidian folosind Regula de 5 secunde. Acele acte s-ar putea să nu pară „revoluționare", dar cu timpul îți vor risipi îndoiala de sine.

Măreția există în fiecare dintre noi. Regula ne ajută să vedem cât de nemaipomeniți suntem cu toții, așa cum a descoperit Amber despre ea însăși.

**__amberoh__** @melrobbinslive ești de-a dreptul incredibilă și, datorită ție, știu acum că și eu sunt. M-ai inspirat într-un mod incredibil!!!!! Mi-a plăcut enoooorrrm să te ascult!

Ceea ce ne readuce chiar la punctul inițial: Cu cât practici mai mult actele de curaj, cu atât mai convins vei fi că îți controlezi viața și, ca urmare, cu atât mai încrezător vei deveni. Chiar și când lucrul de care ai nevoie te sperie de moarte, Regula te ajută să întreprinzi o acțiune curajoasă. Michelle a găsit curajul să-și părăsească jobul „toxic, încărcat de anxietate", deși e „speriată de necunoscut", iar acel act de curaj cotidian a făcut-o „mai încrezătoare în mine și în capacitățile mele".

Mi-am părăsit jobul toxic, încărcat de anxietate săptămâna asta și, deși sunt FOARTE speriată de necunoscutul care mă așteaptă, nu m-am simțit niciodată mai încrezătoare în mine și în capacitățile mele după ce-am citit „Încetează să mai spui că ești bine". Vreau să-ți mulțumesc din inimă pentru că m-ai impulsionat să caut ceva mai bun. Mă schimbi fără măcar să-ți dai seama! Ești nemaipomenită! ♥

Așa cum a descoperit Michelle, când faci lucruri care te sperie, de fapt devii mai încrezător în tine. Dacă ai curajul să întreprinzi o acțiune, încrederea va veni și ea. De fiecare dată când te impulsionezi să vorbești deși ești agitat, când acționezi deși ți-e frică sau când te duci la sală deși n-ai chef, îți dai seama că te poți bizui pe tine ca să faci orice. Din această încredere în capacitățile tale personale decurge și încrederea de sine.

Jay merge la un liceu de arte dramatice din Toronto, dar „întotdeauna am fost prea emoționat să ies în față ca să obțin lucruri". Folosind Regula, a dat audiții pentru mai multe roluri, a obținut participări la spectacole și totodată a „obținut multă încredere în mine".

**Jay**

Bună, Mel,
Nu știu dacă-ți amintești de ultima oară când am vorbit, a trecut ceva timp. Am discutat pe scurt despre cum m-ai inspirat cu regula de 5 secunde. Pot să-ți spun că după două luni de folosire a regulii, viața mea a început să se schimbe. Merg la un liceu de arte dramatice din Toronto. Îmi place mult! În fiecare zi am ocazia să lucrez cu o echipă nemaipomenită de profesori și regizori. Întotdeauna mi-a plăcut să fiu actor și de asemenea întotdeauna am fost prea emoționat să ies în față ca să obțin lucruri. Dar, punând în aplicare regula de 5 secunde, constat că acum nu numai că am parte de mai multe roluri, dar am și obținut multă încredere în mine. Simt acum că am pasiunea de a-i inspira și pe alții. Am vrut să-ți arăt ceva...

Cu cât folosești mai mult Regula, cu atât mai repede îți va crește încrederea de sine. Stacey folosește Regula „aproape zilnic" pentru a acționa cu curaj și a „vorbi cu oamenii față în față", pentru a „realiza showuri la domiciliu" pentru afacerea ei și pentru a nu se mai ascunde din cauza fricii. Folosirea Regulii în acte de curaj cotidian a ajutat-o să „se dezvolte în moduri pe care nu le credea posibile". A cultivat încrederea în sine pe care și-a dorit-o mereu și se simte „extraordinar".

Regula ta m-a ajutat să mă dezvolt în moduri pe care nu le credeam posibile... Acum am o încredere în mine de care nu mă credeam capabilă și le arăt colegilor din echipă că și în ei se află o astfel de încredere. Am terminat cu procrastinarea... în ORICE... ceea ce pentru mine este o realizare EXTRAORDINARĂ.

În paginile acestei cărți ai citit povești ale unor oameni care au făcut pași înainte foarte simpli sau aparent mici, iar asta le-a schimbat întreaga perspectivă asupra vieții. Este tentant să nu iei în seamă astfel de povești pentru că pare implauzibil ca prin simpla trezire la timp în fiecare dimineață să poți declanșa o reacție în lanț care să-ți influențeze încrederea de sine. Totuși, exact așa trebuie să procedezi. Nu te

mai concentra pe lucrurile mari. Folosește 5-4-3-2-1-START în lucrurile cele mai mici și vei vedea că, de fapt, aceste momente nu sunt chiar așa de mici.

Așa cum a spus Bill, acțiunile curajoase cotidiene de a te ridica din pat, de a lua decizii grele, de a fi capabil să spui nu, de a dărui înapoi de câte ori ai ocazia și de a te concentra asupra priorităților creează un efect în lanț care-ți schimbă viața. Sunt pași mici, dar răsplata constă în tot ceea ce cauți: încredere de sine, control și un sentiment de mândrie care te face să te simți al naibii de bine.

**Vorbește din inimă, chiar dacă îți tremură vocea.**

# Capitolul 16
# Urmărește-ți pasiunea

*„Există o voce care nu folosește cuvinte. Ascult-o."*
RUMI

De-a lungul anilor, am primit o mulțime de întrebări despre cum să-ți găsești pasiunea și scopul în viață. Nu o dată mi s-a cerut să ajut pe cineva *„să se gândească la pasiunea sa"*. Asta deoarece găsirea pasiunii este un proces activ și vei constata că Regula de 5 secunde este un instrument incredibil pe măsură ce oportunitățile încep să apară. Ce-i oprește pe oameni să-și găsească pasiunile este faptul că nu pot ieși din capcana propriilor lor gânduri și să treacă la acțiune. Când folosești Regula de 5 secunde ca să 5-4-3-2-1 te impulsionezi să începi să explorezi și să profiți de oportunitățile care-ți ies în cale, vei fi șocat unde vei ajunge.

## Începe să explorezi

Cum explorezi? Angajează cel mai bun ghid pe care-l poți găsi: curiozitatea ta. Curiozitatea este modul în care instinctele te fac să acorzi atenție lucrurilor cu adevărat importante pentru inima ta. Dacă nu te poți opri să te gândești la ceva, fă din acel ceva noul tău hobby. De asemenea, fii foarte atent la invidie. Dacă vezi că ești invidios pe cineva, explorează acel sentiment. Pe ce aspect al vieții altora ești invidios? Aceasta ți-ar putea da un indiciu privind ceea ce-ți dorești pentru tine.

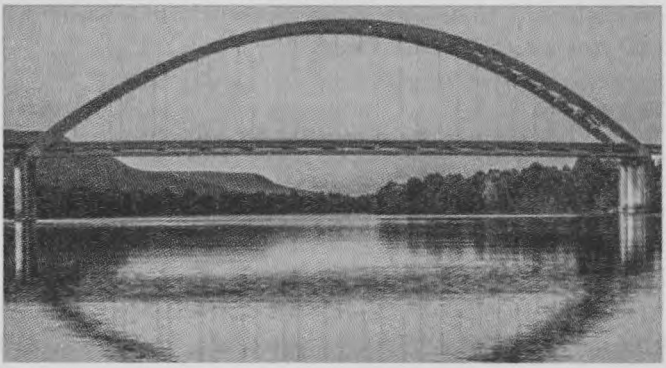
În continuare, impulsionează-te să faci pași simpli pentru a explora acel subiect: citește despre el, urmărește tutoriale

video, vorbește cu oameni, înscrie-te la un curs și scrie un plan. Vei fi surprins de ceea ce se va întâmpla în timp.

Pasiunea ta ar putea fi fotografia. Când Chris a descoperit pentru prima oară Regula de 5 secunde acum cinci ani, era director principal responsabil cu informațiile la o bancă (și este și acum), și întotdeauna îndrăgise fotografia. A folosit Regula ca să se forțeze să exploreze această pasiune și, după ce a obținut mai multe premii și pozele lui au ajuns pe două coperte de revistă, acum e fotograf profesionist.

**Chris Auditore**

Mel Robbins
Așadar, vineri, înainte de ședința foto Stagger Moon Band de la Sewannee, am primit un e-mail de la o femeie extraordinară pe nume Mel Robbins. Regula de 5 secunde a lui Mel m-a purtat pe un drum care mi-a adus 4 coperte de revistă, mai multe premii și titlul de cel mai bun fotograf, ca să menționez doar câteva lucruri. Principiul ei e simplu. Dacă ai o idee, acționează pentru realizarea ei în 5 secunde. Simplu, nu-i așa? Dar nu pentru mulți dintre noi. În mințile noastre creative ideile răsar tot timpul și le lăsăm să se ducă. După ce i-am văzut prezentarea TED în urmă cu vreo 4 ani, am fost convins că pot să fac asta! Ei bine, doamnelor și domnilor, mă aflu aici ca să vă spun că pe plan creativ principiul este extraordinar. Când o idee îți vine în minte, ori o scrii pe hârtie, ori o pui în aplicare! E cât se poate de simplu.



Poate te interesează să lansezi o firmă de delicatese culinare. Nu contează că n-ai mai făcut asta niciodată. În lumea de astăzi, ai foarte multe resurse la dispoziție care să te ajute să explorezi subiectul. Să luăm exemplul lui Eric. El trăiește

în Cambodgia și nu are habar cum să pornească o afacere de export. Se impulsionează să învețe tot ce se poate urmărind videoclipuri de pe YouTube și citind cărți.

Și uite așa îți „descoperi" pasiunea: numeri 5-4-3-2-1 și explorezi până când o găsești.

## Cum să-ți iei avânt

La început, va fi doar un instinct. Așa se întâmplă mereu. Mai întâi, urmezi un curs. În urma cursului, obții o diplomă. Diploma duce la conversații. Conversațiile duc la oportunități. Oportunitățile mici duc la cele mai mari. Poate vei dori să împărtășești ceva din ce ai învățat cu colegii de serviciu, așa că, folosind Regula, te impulsionezi să o faci. Atunci intervine avântul.

Poate o să mă înjuri când lucrurile chiar încep să se întâmple, dar îți vei mulțumi pentru că ai găsit curajul de a avea încredere în inima ta și de a explora ceea ce te fascinează. Jo, care lucrează la o bancă din Londra, este un minunat exemplu despre modul în care ceva mărunt, cum ar fi urmarea unui curs, se poate transforma în ceva remarcabil, cum ar fi o nouă carieră. Povestea ei este un exemplu incredibil despre cum se clădește avântul din ceva mărunt.

**Joanne McLellan**
Vezi profilul

Am ținut o prezentare despre convingerile restrictive și o introducere în „hărțile lumii" la o ședință cu echipa mea de 8 oameni — eram agitată, dar am făcut-o pentru că de curând am urmat un curs și am obținut o diplomă de practician în programare neurolingvistică și voiam să împărtășesc lucrurile învățate. Când s-a terminat prezentarea, superiorul meu s-a apropiat și a spus: „Asta ar trebui să faci, ai putea să îți clădești o carieră din asta" (în prezent lucrez într-o bancă, sunt... bancher). Să spun că m-a luat cu amețeli de bucurie după remarca asta și după alte reacții pe care le-am primit, care m-au făcut să mă simt nemaipomenit, ar fi prea puțin. Mi-am luat inima în dinți și am decis să aplic regula de 5 secunde așa că m-am dus la laptopul meu și am trimis un e-mail uneia dintre cele mai mari rețele de femei din Marea Britanie (condusă de banca mea, Lloyds Banking Group), denumită Breakthrough, ca să-mi ofer serviciile. Cred că am și postat pe pagina ta de Facebook în dimineața aceea ceva de genul „regula de 5 secunde în acțiune astăzi"!

Ca să nu mai lungesc povestea, mi-au răspuns și mi-au zis că le-ar plăcea să le țin o prezentare la divizia din Scoția. După două săptămâni, adică în marțea de săptămâna trecută, eram foarte agitată și, ca să fiu sinceră, te înjuram pe tine și înjuram și regula de 5 secunde pentru că eram îngrozită, dar am ținut prezentarea și, știi ceva?!? Am fost atât de bună, încât avem acum o listă de așteptare cu oamenii care n-au putut s-o urmărească (pentru că linia a fost blocată, ora primei sesiuni a fost neconvenabilă și apoi s-a dus vestea de cât de bună a fost prezentarea), așa că mi s-a cerut să susțin o a doua sesiune! De asemenea, mi s-au propus joburi și oamenii îmi cer să-i ajut să-și depășească acele convingeri restrictive și să-i asist în realizarea obiectivelor (sau a rezultatelor)! Toate acestea s-au întâmplat datorită regulii de 5 secunde și a faptului că am trimis un e-mail! O, da, ar trebui să mai spun că, la finalul prezentării, când am fost întrebată ce cărți m-au inspirat, am amintit de „Încetează să mai spui că ești bine". ☺

Metoda asta merge și le spun tuturor să o încerce și să vadă unde-i duce — poate chiar acolo unde vor să fie. ☺

Jo
Bancher și coach (cred)

Când explorarea ta își ia avânt, vei trece în faza următoare, în care îți vei urma pasiunea tot timpul. La un moment dat, activitatea secundară legată de fotografie va deveni ocupația ta principală. După prezentarea de la Banca Scoției, vei urma o carieră în oratoria publică.

## Curajul de a te angaja

Nu există o formulă magică a momentului în care „să apeși pe trăgaci" și să transformi un proiect animat de pasiune într-o carieră generată de pasiune sau o schimbare majoră în viață. Este nevoie de planificare și de o gândire așezată și profundă. Dacă ești la fel ca noi toți ceilalți, te vei tortura o vreme până când nu te vei mai putea împărți între viața prezentă și cea viitoare.

Michal a avut o pasiune majoră pe care a vrut să o transforme într-o companie și a dorit să facă asta ani în șir, dar s-a abținut. Cu ajutorul numărătorii 5-4-3-2-1, s-a impulsionat să anunțe începutul noii ei afaceri. Acum are un motiv să nu mai apese niciodată butonul de snooze.

**Michal Lowthorpe** Am folosit regula de 5 secunde astăzi pentru a anunța începutul noii mele afaceri de portrete cu cai și călăreți. Am vrut s-o fac ani în șir, dar m-am abținut. Abia aștept să încep și acum am un motiv să nu mai apăs niciodată butonul de snooze! Mulțumesc, Mel.

Cu toții merităm să ne trezim atât de entuziasmați, încât să nu mai dorim să „apăsăm butonul de snooze", la fel ca Michal. Dacă te gândești să faci un salt, asemenea ei, ai grijă să-ți pui cu mare seriozitate întrebarea.

Trebuie să-ți pui întrebarea din inimă: *„Sunt pregătit să mă angajez în asta?"*, în locul întrebării care pune sentimentele pe primul plan: *„Mă simt pregătit să mă angajez în asta?"* Pentru că n-o să te *simți* niciodată pregătit. În momentul în care vei răspunde da la întrebarea *„Sunt pregătit să mă angajez în asta?"*, va trebui să folosești Regula ca să-ți dai acel imbold final.

Chiar dacă ești pregătit, n-o să te *simți* bine când ai s-o faci. Așa i s-a întâmplat lui Todd, din Australia. Todd știa de multă vreme ce anume îl pasionează: educația fizică. Întotdeauna a visat să fie instructor și să aibă propria afacere în acest domeniu. În liceu, Todd a știut că ar vrea să-și ia o licență în Educație fizică, dar părinții i-au spus: *„Oh, nu, nu poți să*

*faci așa ceva...*" L-au presat să urmeze în schimb o facultate „profesională".

Patru ani mai târziu, Todd era în ultimul an într-un program educațional dual, împărțit între Drept și Business. Nu i-a mers niciodată la suflet specializarea asta. După cum descrie Todd într-un e-mail, mereu auzea în cap acea „voce mică", răsunând „în tăcere". De ce a continuat totuși studiile? Simplu: din cauza sentimentelor. Ideea de a-i dezamăgi pe părinți îl copleșea. În fiecare zi se gândea să se retragă și să se ducă la un alt colegiu, unde să studieze Educația fizică, dar se simțea paralizat. Să te duci la secretariat și să completezi actele necesare e simplu. Să te confrunți cu dezamăgirea părinților este sfâșietor.

Timp de aproape patru ani, Todd a vrut să se retragă, dar nu a știut *cum* să-și înfrunte temerile și pe părinții lui. Regula de 5 secunde l-a ajutat în sfârșit să o facă. Todd stătea în amfiteatru la un curs de Drept fiscal avansat când și-a dat seama că este „pregătit".

După cum povestește Todd:

*„Pot să-ți mărturisesc că mi-a displăcut enorm acest program; am vrut să mă retrag din momentul în care am început. Dar ce este probabil cel mai deranjant legat de această situație este că literalmente m-am lăsat să studiez pentru o licență până în ultimul an până când am decis că nu mai suport absolut deloc să-mi urăsc viața!"*

Tod putea să vadă viitorul:

*„Părinții mei aveau să mă trimită să-mi iau și masterul și eu m-aș fi dus, trăindu-mi viața... pentru oricine, în afară de mine!"*

A descris instinctul de a acționa și decizia de cinci secunde care a făcut totul să se întâmple.

*„Trebuie să încep. Trebuie să mă retrag. Mi-am luat cărțile, m-am ridicat în mijlocul cursului și am plecat."*

Deși tremura, s-a pus în mișcare — și s-a oprit la secretariat, unde s-a retras din Universitate. Apoi s-a urcat în mașină și a mers două ore la sud de Brisbane, la Universitatea de Tehnologie Queensland, unde s-a înscris la licența pe care o visase.

Acea dimineață decisivă de marți a fost în urmă cu doi ani. Todd are acum 24 de ani și, ajuns la jumătatea licenței de profesor, spune că „nu s-a simțit niciodată atât de bine". A fost admis cu felicitări în programul de Educație în anul următor. După cum spune:

*„Mi-am găsit scopul în viață... De fapt, asta ar fi trebuit să fac de la bun început."*

Cât despre părinții lui, da, au fost dezamăgiți la început când le-a spus că nu vrea să fie avocat, dar au fost mult mai dezamăgiți de faptul că lui Todd îi fusese frică (să le spună) și fusese nefericit atâția ani.

## Ai încredere

Eu sunt încredințată că poți să faci orice să se întâmple dacă îți asculți inima, muncești și renunți la planificarea ta. Una din cărțile mele preferate este bestsellerul internațional *Alchimistul*. Este una dintre cărțile cele mai bine vândute din toate timpurile și a fost tradusă în 80 de limbi. O recomand de peste un deceniu și, în timp ce scriam această carte, mi-am cumpărat un exemplar nou ca să-mi dea inspirație și să-mi amintească de faptul că *„Întregul univers conspiră să te ajute atunci când îți asculți inima"*.

Când am deschis a 25-a ediție aniversară, am rămas impresionată de povestea din prefața cărții. Habar nu aveam că, la prima publicare în Brazilia, *Alchimistul* a înregistrat un eșec de proporții.

*„Când* Alchimistul *a fost publicat prima oară acum douăzeci și cinci de ani în țara mea de origine, Brazilia, a trecut*

*neobservată. Un librar din nord-estul țării mi-a spus că, în prima săptămână de la lansare, o sigură persoană cumpărase cartea. Au mai trecut șase luni până când librarul a mai vândut o carte — aceleiași persoane care o cumpărase pe prima! Și cine știe cât a mai durat până să o vândă pe a treia.*

*Spre sfârșitul anului, era clar pentru toată lumea că* Alchimistul *nu avea succes. Editorul meu inițial a decis să mă elibereze de constrângerile contractuale. S-a spălat pe mâini de proiect și m-a lăsat să iau cartea cu mine. Aveam patruzeci și unu de ani și eram disperat.*

*Dar nu mi-am pierdut nicio clipă încrederea în carte și am crezut neclintit în viziunea mea. De ce? Pentru că acolo eram eu, în întregime, cu inima și sufletul. Îmi trăiam propria metaforă. Un om pornește într-o călătorie, visând la un loc frumos sau magic, în căutarea unei comori necunoscute. La finalul călătoriei, omul își dă seama că acea comoară fusese cu el tot timpul."*

Patruzeci și unu de ani și disperat? Am simțit că mă ia cu fiori când am citit fraza aceea. Exact vârsta asta o aveam când am descoperit Regula de 5 secunde și exact asta simțeam. Dar am ajuns să înțeleg că nu există o dată a expirării pentru descoperirea și exprimarea puterii din tine. Și, așa cum scria Coelho în prefață, totul începe de la încrederea în tine, iar acea încredere se bazează pe curajul de a te împinge de la spate.

*„Îmi urmam Legenda Personală, iar comoara era capacitatea mea de a scrie. Și am vrut să împărtășesc această comoară lumii întregi. Am început să bat la ușile altor edituri. Una s-a deschis, iar editorul de dincolo de ea a crezut în mine și în cartea mea și a acceptat să-i dea* Alchimistului *o a doua șansă. Încet, s-a dus vestea și în sfârșit a început să se vândă — trei mii, apoi șase mii, apoi zece mii de exemplare — carte după carte, treptat, tot anul."*

Cartea a devenit un fenomen organic și restul e istorie. Este considerată una dintre cele mai bune zece cărți ale secolului XX. Când reporterii îl întreabă pe Coelho dacă a știut că va fi un mare succes, iată ce le răspunde:

*„Răspunsul este nu. N-aveam nici cea mai mică idee. Cum era să știu? Când am început să scriu* Alchimistul, *tot ce știam era că vreau să scriu despre sufletul meu. Am vrut să scriu despre încercarea de a-mi găsi comoara."*

Răspunsurile se găsesc în tine, dacă ai curajul să asculți. Ești la fel ca alți oameni și ca nimeni altcineva. Ai ceva remarcabil de împărtășit lumii. Începe prin a asculta ce este în tine și sfârșește cu curajul de a merge acolo unde te duce.

Urmează-l.

**Nu le vorbi oamenilor despre visurile tale.**

**Arată-le.**

# Capitolul 17
# Îmbogățește-ți relațiile personale

*„Un act de curaj este întotdeauna un act de iubire."*
PAULO COELHO

Ai nevoie de un singur sfat ca să-ți îmbunătățești orice relație.

## Vorbește!

Am vorbit la o ședință de vânzări pentru o firmă de brokeraj în domeniul retail din Florida și după prezentare un bărbat înalt, pe nume Don, s-a apropiat de mine. Avea spre șaizeci de ani, avea barbă și purta o haină sport peste cămașa în carouri. Mi-a spus că voia să-mi spună ceva despre „Regula de 5 secunde".

Don avea „propria lui versiune a regulii și îi schimbase viața". În urmă cu câțiva ani, „luase decizia că nu va lăsa nespus nimic important".

Apoi mi-a povestit cum, acționând ca urmare a unui instinct, s-a impulsionat să-i spună fiicei sale ceva care le-a schimbat întreaga relație. De-a lungul anilor, fiica lui, Amber, și soțul ei primiseră în găzduire membri ai familiei care treceau prin perioade dificile ale vieților lor. De asemenea, în fiecare weekend, făcuseră muncă de voluntariat în comunitatea lor și efectuaseră mai multe deplasări de serviciu.

Don le-a mărturisit că îi admira. Admira modul în care-și duceau viața și exemplul pe care-l dădeau lumii prin felul în

care trăiau. A adăugat că era foarte mândru de tânăra femeie care devenise Amber. Apoi mi-a spus următoarele: „Cu puțin înainte de a le vorbi, mi s-a făcut frică. Închipuie-ți. Mi-era frică să spun ceva pentru că mă temeam c-o să mă emoționez."

A spus că, după acea conversație, relația cu fata lui s-a schimbat cu totul. Acum sunt mai apropiați decât și-ar fi imaginat vreodată și experiența l-a inspirat să trăiască după această regulă: *Nu lăsa nespus nimic important.*

Pentru intimitate e nevoie de curaj. Riscul de te emoționa sau de a supăra pe cineva când te exprimi poate să te sperie, dar rezultatul este magic. Am trăit o magie similară toamna trecută, într-o conversație simplă cu tatăl meu. Eram în drum spre aeroport după ce susținusem o prezentare în Miami și am primit un sms de la tatăl meu: „Sună-mă imediat ce poți."

„Asta-i ciudat", mi-am zis. Am sunat acasă și mama a răspuns.

— Bună, mamă, tocmai am primit un mesaj de la tata în care-mi spunea să-l sun. S-a întâmplat ceva?

— Trebuie să vorbești cu el, stai să-l aduc la telefon...

A lăsat telefonul jos, în timp ce eu am încercat s-o opresc:

— Stai, mamă! Ce se-ntâmplă?

Am auzit ușa de la bucătărie deschizându-se și pe mama strigând după tata:

— BOB! Vezi că e Mel la telefon!

Habar n-aveam ce se întâmplă. La început, am crezut că am dat de necaz. Stăteam în taxi și mă simțeam ca un copil de 10 ani care urmează să fie pedepsit. Nu e uimitor cât de repede te duce mintea pe drumul care te face să crezi că ceva urât s-a întâmplat?

Incertitudinea a pus în mișcare obișnuința îngrijorării și acum eram angrenată în „bucla și dacă": *A murit bunica? Am făcut ceva greșit? Are tata probleme financiare? Dacă e vorba de mine, ce-am făcut?*

V-ați prins ce s-a întâmplat? Incertitudinea mi-a declanșat vechiul obicei al îngrijorării. În mai puțin de cinci secunde, mă convinsesem că bunica mea murise, că făcusem ceva extrem de grav, că tatăl meu era profund dezamăgit de mine sau că urma să intru într-un bucluc serios.

Am auzit ușa din spate deschizându-se și pe tata venind spre bucătărie. A luat telefonul și, cât se poate de nonșalant, a spus:

— Hei, Mel, mulțumesc că m-ai sunat, unde ești acum?

Eu mă dădeam de ceasul morții în taxi.

— Sunt în Miami, în drum spre aeroport, mesajul tău m-a speriat de moarte, am făcut ceva greșit?

Mi-a răspuns chicotind:

— Nu, nu e vorba de tine, Mel. E vorba de mine. N-am vrut să vă spun ție și fratelui tău până n-am fost absolut sigur.

Era să scap telefonul din mână.

— O să mori? O Doamne, ai cancer!

— Mă lași să vorbesc? m-a întrerupt el... N-am niciun cancer. Am un anevrism și trebuie să fac o operație pe creier ca să-l îndepărtez până nu mă omoară.

A continuat să-mi spună întreaga poveste. A avut un episod de vertij și s-a prăbușit în timpul unei partide de golf. Așa a ajuns să facă RMN, unde a ieșit la iveală anevrismul. L-au găsit din greșeală. Urma să facă operația la sfârșitul săptămânii la Universitatea din Michigan.

Am înghețat cu telefonul în mână. Socrul meu murise de cancer esofagian. La câteva secunde după ce am ascultat povestea tatălui meu, imediat m-am gândit la ziua în care socrul meu a făcut operația. A fost doar un moment. Asistentele îl duceau pe patul cu rotile în sala de operații de la Memorial Sloan Kettering din Manhattan și, înainte să treacă de ușile duble, el s-a uitat în urmă la noi toți.

A zâmbit și ne-a făcut cu mâna ușor. Am zâmbit cu toții și i-am făcut la rândul nostru cu mâna și-mi amintesc că i-am făcut și un semn de încurajare, ridicând degetul mare în sus. Chiar în acel moment m-a trecut un fior de frică. Apoi a dispărut prin ușile batante. Nu aveam de unde să știm că operația va decurge rău de tot și va suferi niște complicații care aveau să-l ucidă în final.

Am revenit la momentul prezent, pe bancheta taxiului, și l-am ascultat pe tata. Mi l-am imaginat luându-și rămas-bun de pe holul spitalului și mi s-a făcut frică. Am avut pornirea să-l întreb și imediat am ezitat. Am început să gândesc.

*„Nu-l întreba asta, o să se supere. Bineînțeles că e speriat, idioato. Caută să fii cât mai pozitivă. Nu-l stresa, are un anevrism care poate exploda."* Acela a fost momentul de imbold. *Nu lăsa nespus nimic important.*

## 5... 4... 3... 2... 1...

— Tată, ți-e frică?

Liniște la celălalt capăt al circuitului. Și am început să regret că îl întrebasem. Nu mă așteptam să aud ce mi-a spus în continuare:

— Nu mi-e frică. Sunt un pic neliniștit, dar am încredere în chirurgul meu. Știi, Mel, de fapt cred că, într-un fel, sunt norocos.

— Norocos?

Așa ceva nu mă așteptam să aud.

— Da, pentru că am șansa de a încerca să repar chestia asta înainte să mă omoare. Și, în final, dacă se întâmplă ceva, nu am ce să regret. Am văzut-o pe mama îngrijindu-l pe tata după ce-a avut accidentul vascular-cerebral și apoi pe Susie murind de scleroză laterală amiotrofică și a fost oribil. Calitatea vieții e foarte importantă pentru mine. Iar calitatea vieții mele a fost mai bună decât mi-aș fi putut dori. Când eram copil, îmi doream să fiu doctor și uite c-am devenit. Mama ta și cu mine am avut o viață minunată împreună. Ați apărut tu și fratele tău. În esență, am făcut exact ce am dorit să fac cu viața mea. Și mai mult de-atât ce-ți mai poți dori? Poate ceva mai mult timp în care să te bucuri de ea.

A fost unul dintre cele mai frumoase momente pe care le-am trăit cu tatăl meu și, fără Regula de 5 secunde, n-aș fi găsit niciodată curajul de a pune întrebarea. Stăteam pe bancheta taxiului și mă bucuram de momentele acelea. Apoi, tata a mai spus:

— De fapt, există un lucru pe care-aș vrea să-l fac. Mi-ar plăcea să văd Africa. Și, dacă ajung la 90 de ani, vreau să sar din avion așa cum a făcut George H. Bush la a 90-a aniversare.

Am râs și i-am răspuns:

— Chiar așa o să faci, tată.

Conversația cu tatăl meu mi-a amintit un lucru important. Să aștepți momentul potrivit pentru a te purta realist în relațiile tale este o treabă zadarnică. Nu există un moment potrivit pentru a purta o conversație, pentru a pune întrebări dificile, pentru a spune „te iubesc" sau pentru a-ți face timp să asculți cu adevărat. Există numai „chiar acum".

Uneori nu e vorba doar de o întrebare dificilă pe care simți nevoia s-o pui. De fapt, e vorba de a pune capăt tăcerii între voi. Au trecut ani de când Cortney a lăsat ca relația cu tatăl ei să se răcească, dar a vrut să repare situația. N-a mai amânat și n-a mai stat pe gânduri, cum făcuse în trecut. În schimb, a folosit Regula de 5 secunde pentru a avea încredere în instinctul ei și pur și simplu a luat telefonul și l-a sunat pe tatăl ei. A spus cu glas tare 5-4-3-2-1 și l-a sunat.

Durează doar cinci secunde ca să-ți schimbi viața.

Mel
Trebuie să-ți spun că luna trecută te-am ascultat în Salt Lake City și am ajuns acasă ca pe jar. Chiar am folosit metoda ta ca să repar lucrurile cu tata. Au trecut ani de când am lăsat situația să se degradeze și am plecat și acum stăteam în camera logodnicului meu și am spus cu glas tare 5-4-3-2-1 și l-am sunat. Și n-am mai amânat și nici n-am stat pe gânduri cum făceam altădată. Așa că-ți mulțumesc pentru că m-ai ajutat nu doar în afacerea mea, ci și pe plan personal. În fiecare dimineață folosesc metoda pentru a-mi mișca fundul din pat și a ieși la alergare. Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc.
Cortney

Mike s-a tot ascuns în căsătoria lui până când a găsit curajul de a spune 5-4-3-2-1 pentru a fi „mai cinstit" cu el însuși.

*„Discut din nou cu soția mea despre subiecte pe care aș fi preferat să le ignor (deși ele n-ar fi dispărut pentru că eu îmi băgam capul în nisip sau ceva de genul ăsta). Și sunt mai cinstit cu mine însumi. Și, mai presus de toate,*

*îmi place. Poate că nu sunt perfect, dar sunt valoros. Sunt surprins de cât de bine te face să te simți faptul că ești valoros."*
*— Mike*

Mike tocmai ne-a împărtășit un secret foarte puternic. Ca să te simți valoros, trebuie mai întâi să-ți faci propriile instincte demne de atenția și strădaniile tale. Și Anthony a fost surprins că „ceva atât de simplu" ca a avea curajul de a aborda o problemă de care în mod normal s-ar fi ferit poate crea o „asemenea schimbare enormă" în căsnicia lui, ajutându-l să se apropie de soția lui și să-și împlinească nevoile.

*„Faptul că ceva atât de simplu a putut crea o asemenea schimbare enormă. A fost surprinzător. Înainte, mă așteptam ca oamenii să știe ce nevoi am și aveam resentimente când nevoile nu îmi erau împlinite, în special când era vorba de soția mea. Credeam că toate soțiile știu să citească gândurile, așa că-ți imaginezi ce surprins eram. Folosind regula pentru a aborda pur și simplu problema de care în mod normal m-aș fi ferit, fac pași mari înainte în câteva domenii ale vieții mele. Zâmbesc în timp ce scriu asta. Sunt mai apropiat de soția mea și nevoile încep să-mi fie împlinite. Nici prin cap nu mi-a trecut că tăcerea mea era de fapt problema."*
*— Anthony*

Așa cum a spus Anthony, „nici prin cap nu mi-a trecut că tăcerea mea era de fapt problema". Tăcerea este întotdeauna o problemă. Să decizi să nu spui ceea ce simți creează ceea ce cercetătorii numesc o „disonanță cognitivă" între ceea ce crezi cu adevărat (în inima ta) și ceea ce faci la un moment dat. Acele probleme se acumulează și, cu timpul, pot duce la ruperea relației.

Asta i s-a întâmplat lui Estelle în timpul a ceea ce descrie ca „un moment obișnuit". O ceartă aparent stupidă cu soțul ei „a rupt o rămurică în pădurea liniștită" și reacția ei a fost

imediată — „I-am cerut să divorțăm." Iată cum descrie ea situația:

*„Mintea mi-a devenit dintr-odată limpede și am folosit Regula de 5 secunde ca să o spun. Acum aveam de ales între a o face sau a permite creierului „să tragă frâna de mână". Am ales în acel moment să acționez. Am cerut divorțul. În retrospectivă, decizia aceea mi-a catapultat viața în direcția în care știam că vreau să merg, dar întotdeauna m-am abținut.*
*Nu vreau să spun că a fost ușor. N-a fost deloc ușor, dar nu m-am îndoit nici măcar o secundă de decizia mea. În acel moment pur de acțiune, de a alege în virtutea a ceea ce știam că este corect și că mă reprezintă, m-am găsit pe mine însămi. Am trecut prin momente întunecate și uneori singuratice, dar ceea ce mă surprinde este că în acele momente nu mi-am regretat niciodată decizia de a divorța.*
*Cu toții avem momente în timpul zilei ca să acționăm sau să decidem. Uneori ne reținem, alegem să fim prudenți și să nu acționăm, să nu riscăm. Eu aleg să acționez. Și tocmai în astfel de momente mă simt vie, mi-am găsit sufletul pereche și, mai important, adevăratul eu."*
*— Estelle*

Am spus de la început că Regula e simplă. Dar n-am spus că „să vorbești" va fi simplu. Adevărul este distanța cea mai scurtă dintre doi oameni și s-ar putea să-ți salveze relația. Tăcerea creează distanțe. Adevărul creează o legătură reală, așa cum a descoperit Natasha.

Natasha era „copleșită de viață" după ce mama ei a murit pe neașteptate. Optimismul ei „s-a evaporat" și nu vedea „decât lucruri negative" în viitor. Își făcea griji în privința relației cu iubitul ei și a folosit Regula 5-4-3-2-1 ca să vorbească „din inimă" despre ceea ce simțea, cu adevărat — că relația lor „nu avea cum să reziste". A spus ceea ce simțea cu adevărat și rezultatul a fost uimitor. În loc să le distrugă relația, adevărul i-a apropiat. Acum sunt logodiți.

Prima chestie e ceva mărunt, serios. Lucrez 10 ore pe zi și joi sunt de obicei dărâmată. Folosesc regula de 5 secunde pentru a mă impulsiona să fac treburile casei când de fapt mi-ar plăcea să zac pe sofa! Mă impulsionez să golesc mașina de spălat vase. Număr până la 5, mă ridic și fac ceea ce e de făcut!
A doua chestie e ceva mai mare și legată de prima ta carte. Am trecut printr-o perioadă mai dificilă la începutul anului după ce mama mea a murit pe neașteptate în urma unui cancer. Am constatat că de multe ori mă simt copleșită de viață în general. Optimismul meu obișnuit s-a evaporat. În consecință, relația mea veche de 3 ani era în suferință. Zilnic îmi făceam griji că ceva rău se va întâmpla și eram îngrijorată că relația nu avea cum să reziste pentru că nu vedeam nimic pozitiv în viitor, ci doar lucruri negative. În iunie 2016, după ce mi-am dat seama că nu sunt bine, am folosit regula de 5 secunde pentru a începe o discuție despre relația noastră. I-am explicat cum mă simt și cum aș vrea ca lucrurile să meargă mai bine, dar nu știam cum să fac. Partenerul meu m-a ascultat cu răbdare și am găsit răgazul de a discuta și de a ne conecta. Am ajuns să primim ajutor de la un consilier de relații pentru a găsi perspective noi. Ne-am dat seama prin câte am trecut, ce cuplu rezistent am fost și că nu am motive să mă tem că legătura s-ar putea rupe. Am avut grijă de relația noastră în ultimele două luni și acum trăiesc fără teamă. Sunt încrezătoare în legătura noastră! Sentimentul mi-a fost întărit și mai mult în weekend, când iubitul meu m-a cerut în căsătorie! Bineînțeles că am spus da și sunt mai fericită decât am fost vreodată! 💍 Nu am avut habar ce urmări va avea acea discuție inițială. Dar am știut că trebuie să vorbesc din inimă și uite ce s-a întâmplat. Rezultatul a fost uimitor! Și sunt foarte recunoscătoare că n-am lăsat teama să mă paralizeze.

Mulțumesc că mi-ai citit rândurile!

Adesea, luați de iureșul zilei, nu reușim să apreciem puterea profundă conținută în cele mai mărunte momente ale relațiilor noastre. De curând mi s-a întâmplat ceva care mi-a amintit cât de important este să încetinim, să fim prezenți, să spunem lucrurilor pe nume și să fim pe recepție atunci când ne vorbește inima.

Un bărbat mi-a trimis pe Facebook un mesaj după ce a ascultat o prezentare de-a mea și m-a rugat să arunc o privire pe o pagină comemorativă a unui prieten de familie pe nume Josh

Woodruff. După părerea lui, Josh fusese întruchiparea a ceea ce înseamnă să-ți trăiești viața pe deplin și a Regulii de 5 secunde.

Din instinct, am dat clic pe linkul ce ducea la pagina comemorativă de Facebook. Prima postare pe care am văzut-o era a unei femei numite Mary, o postare minunată în care se vorbea despre intimitatea și starea de conectare pe care cu toții ni le dorim în viață și despre cum ne ferim de acestea din motivele cele mai caraghioase. Cu o săptămână înainte ca Josh să piară într-un accident de circulație în New Orleans, în care șoferul vinovat a fugit de la locul faptei, Mary îl văzuse într-un magazin alimentar, dar nu i-a „spus nimic". O las pe ea să relateze povestea:



**Mary Tacy Bazis**
22 hrs • Omaha, NE

Josh și băiatul meu Jared erau prieteni din clasa a 2-a. Îi considerăm pe cei din familia Woodruff printre prietenii cei mai dragi și cei mai admirați.

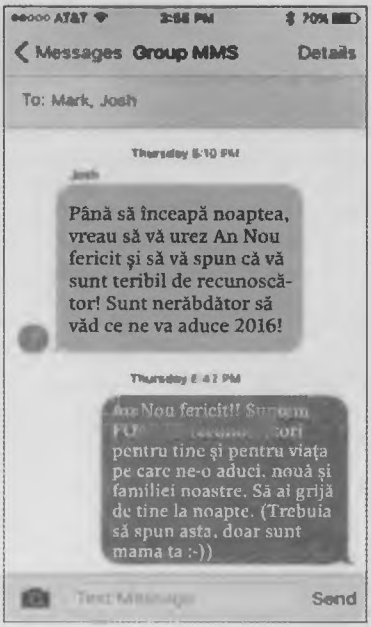
Cu o săptămână înainte ca Josh să moară, l-am văzut de două ori într-un magazin alimentar. Prima oară era destul de departe și mi-am zis: „Oh, uite-l pe Josh, cred că a venit acasă de Crăciun", dar nu i-am spus nimic pentru că n-am vrut să strig tare în magazin. În aceeași săptămână l-am văzut din nou, avea un fes pe cap și un zâmbet larg pe față, vorbind cu cineva. Deși era mult mai aproape acum, tot nu i-am zis nimic pentru că venisem repede până la magazin, fără să mă machiez și îmbrăcată oribil, sperând să nu mă vadă vreo persoană cunoscută. Mi-am zis: „E ciudat că-l văd de două ori în aceeași săptămână", așa că m-am rugat pentru familia lui și pentru sărbătoarea lor de Crăciun.
Când am auzit că a murit, mi-a părut extrem de rău că nu vorbisem cu el. N-am știut că ar fi fost pentru ultima oară. Dar ultima imagine cu el care mi-a rămas în minte a fost zâmbetul ăla imens, în stare să lumineze lumea.
Săptămâna trecută mă aflam în Target și am văzut o prietenă, Jenny, destul de departe de mine. Am dat să ies din magazin când mi-am adus aminte de Josh. Mă grăbeam și nu vedeam niciun motiv să mă opresc și să vorbesc cu ea, după care mi-am amintit din nou de Josh. M-am întors și am strigat tare: „Hei, Jenny!..."

Postarea lui Mary este un memento incredibil pentru noi toți. Uneori, nu există „data viitoare". Când inima ta

vorbește — vorbește și tu. Am luat legătura cu mama lui Josh, Caren, care mi-a povestit următoarele despre Josh:

*„Josh nu se temea de emoțiile altor oameni. Când era adolescent, mama mea a fost diagnosticată cu cancer. Am știut că o pierdem. Într-o zi, stăteam singură în camera familiei, voiam să mă gândesc și să plâng. Josh a intrat și m-a întrebat ce s-a întâmplat și apoi m-a privit drept în ochi. Nu s-a uitat în altă parte și nici nu s-a sfiit. A stat acolo și a ascultat. Din ziua aceea am început tranziția de la o relație între mamă și fiu la una de prietenie, pentru că el și-a făcut timp să mă asculte ca pe o ființă umană."*

Îmi pare rău că n-am avut șansa să-l cunosc pe Josh. Cred că a fost un om extraordinar. După cum îl descrie Caren: *„Josh era personificarea verbului a face. Își lua intențiile și acționa în virtutea lor. După ce a murit, noi am zis că și-a trăit viața fără ezitare."*



A încheiat e-mailul atașând un mesaj pe care Josh li-l trimisese ei și soțului ei în ajunul Anului Nou, cu doar câteva ore înainte de a-și pierde viața. După cum a spus Caren: *„Gândea ceva și trimitea mesajul. Îl vom prețui tot restul vieții noastre."*

Nu lăsa nespus nimic important.

5-4-3-2-1 și spune-o!

**Toate visurile noastre pot deveni adevărate dacă avem curajul să le înfăptuim.**

**— Walt Disney**

# Puterea din tine

*„Întotdeauna ai avut puterea, draga mea, trebuie doar să înveți s-o folosești."*
GLINDA, VRĂJITORUL DIN OZ

Astăzi o să se întâmple ceva incredibil.

O femeie își va părăsi slujba pentru că o detestă din toată inima. E speriată, dar o va face oricum. Un bărbat își va anula nunta, știind că va fi urât pentru asta. O doctoriță veterinară de 56 de ani va începe prima ei afacere, un dezvoltator de aplicații își va lansa primul produs și un adolescent de 15 ani va începe să scrie prima sa carte de bucate.

Un bancher va solicita postul executiv pe care și l-a dorit dintotdeauna. Nu se simte 100% calificată, dar asta n-o s-o oprească să intre în competiție. Și un bărbat dintr-un bar va lăsa siguranța companiei prietenilor săi pentru a se apropia de o femeie atrăgătoare. Inițial, o să simtă că moare pe interior, dar lucrurile vor ieși mai bine decât anticipase.

Toți aceștia știu că s-ar putea să aibă eșecuri răsunătoare, dar o vor face oricum. Se impulsionează să meargă înainte în ciuda sentimentelor care țipă: „NU!" Deși se tem, merg înainte.

Întrebarea e de ce? Răspunsul e simplu: știu secretul care duce la măreție. Când inima îți vorbește, onoreaz-o, 5-4-3-2-1 și mișcă-te. De asemenea, știu că alternativa e groaznică: să ratezi tot ceea ce ești menit să devii. Să trăiești pe pilot automat și să treci pe lângă toată magia, oportunitățile și bucuria pe care ți le poate oferi viața. Și cel mai mare risc dintre toate? Să mori înainte de a te impulsiona să trăiești.

Dan din California n-are de gând să lase să se întâmple asta. Tocmai s-a înscris la cursuri financiare de vară. Ideea de a fi student la 44 de ani este descurajantă, dar el se va duce totuși la cursuri, pentru că „să nu fii niciodată prea bătrân" înseamnă să fii extraordinar.

**Dan Francis**
@RealDanFrancis

@melrobbins datorită Regulii tale de 5 secunde acum m-am înscris la cursurile de vară.
#44yearoldfreshman #nevertooold #business #finance

În Honolulu, Shirley se impulsionează să înceapă să trăiască din nou după ce l-a pierdut pe soțul ei. A lăsat prea multe „intervale de cinci secunde să se irosească" în ultimii patru ani. Acum exersează curajul de fiecare zi. A început cu ceva mărunt — a început din nou să meargă pe jos. Doar această schimbare a deschis uși care rămăseseră închise de ani de zile.

Am vrut doar să știi că m-ai inspirat să încep din nou să merg pe jos. Acesta e un parc la capătul plajei Waikiki.
Îți mulțumesc, Mel. Aloha.

În Santa Monica, California, Julie a folosit Regula de 5 secunde pentru a se impulsiona să dea telefoane care îi provocau anxietate și a obținut două lucruri: o mai mare încredere în ea însăși și 5 000 de dolari pentru a contribui la vindecarea cancerului pancreatic.

În New Delhi, India, Pulkit își asumă „atât de multe riscuri" folosind Regula de 5 secunde, încât îl ajută să se dezvolte în moduri „uimitoare". Acum, datorită Regulii, „dă tot ce are mai bun" în ceea ce face. Și are un sfat pentru Dan, studentul nostru de 44 de ani: nu înceta să te impulsionezi. Pulkit știe care e puterea curajului de fiecare zi pentru că tocmai a luat bacalaureatul.

**Pulkit**

Bună, Mel! ☺ Regula ta de 5 secunde m-a ajutat mult în viața personală și profesională. De la asumarea acelor riscuri mici, după ce m-ai inspirat să fac asta, efectul este uluitor. Înainte eram un introvertit, acum am atins un echilibru. Da, îmi place să vorbesc ☺ N-aș fi putut să realizez asta fără regula de 5 secunde. Mi-am asumat atât de multe riscuri în viață și acum mă ajută să mă dezvolt folosind regula de 5 secunde, întotdeauna dând tot ceea ce am mai bun. Tocmai am obținut un rezultat uimitor ☺ mi-am luat bacalaureatul.

După o săptămână foarte stresantă, Kathleen nu mai voia decât să se destindă și să simtă amețeala unei băuturi binemeritate și să nu mai știe de nimic, dar a numărat 5-4-3-2-1 și a condus mai departe, trecând de mașinile familiare parcate în fața barului. Degetele i s-au albit pe volan, dar în acel moment a câștigat. Așa cum spune Kathleen: „Oricât de scurt a fost acel drum cu mașina, am avut sentimentul unei victorii". Și chiar așa a fost.

**Kathleen**
către mine

**Dragă dnă Robbins;**

Vinerea asta, în timp ce mergeam cu mașina spre casă, nu mă gândeam decât la regula de 5 secunde și ideea că trebuie să te „impulsionezi" în anumite situații ca să ieși din blocaj. Fac o navetă destul de lungă așa că am timp de gândire suficient. Industria în care lucrez e foarte stresantă, orientată pe termene limită, orele mele de lucru sunt neobișnuite, plec de la muncă la două după-amiaza. Așa că în vinerea asta, înainte de o sărbătoare, de regulă merg să mă întâlnesc cu prietenii la un bar local, beau câteva pahare și mă vait de cât de grea a fost săptămâna. În ultima vreme, am avut sentimentul că aceste ședințe săptămânale de bârfă au devenit un fel de pretext pentru o amorțire a creierului, că nu făceam decât să evit viața și că mă ascundeam în spatele ginului Bombay Sapphire (deși e delicios, iar nectarul zeilor nu e un loc bun în care

să te joci de-a v-ați ascunselea). În timp ce mă apropiam de ieșirea care avea să mă ducă la bar, am început să râd. „Deci asta înseamnă să te impulsionezi și NU, n-am chef să fac asta". Mi-am dat seama că ceea ce ai spus e 100% adevărat. Nu, n-aveam chef să merg acasă, să văd cum stau cu finanțele, să mă confrunt cu atitudinea mea gen „cui îi pasă" legată de felul în care-mi duc viața, voiam să mă destind, să mă amețesc cu o băutură binemeritată și să nu mai știu de nimic... dar am făcut-o, am văzut toate mașinile alea familiare din parcare și am mers mai departe și, crede-mă, mi s-au albit degetele pe volan până am ajuns acasă.

Oricât de scurt a fost acel drum cu mașina, am avut sentimentul unei victorii. Am ajuns acasă, am deschis laptopul, mi-am analizat situația financiară, am făcut o hartă. Ca și tine, sunt o alergătoare. Mă antrenam pentru un ultramaraton când m-am accidentat, temutul tendon al lui Ahile, am renunțat să fac exerciții, urăsc sala de sport... O URĂSC, dar am decis să mă reîntorc acolo puțin câte puțin (tot o urăsc!). După ce am decis să-mi pun ordine în viață, i-am rugat pe niște colegi alergători de pe un forum local să mă ajute să găsesc un doctor. Specialista la care am fost mi-a spus că problema mea era „rezolvabilă" și că voi putea alerga din nou în primăvara lui 2017.

Acest e-mail a fost și el parte din regula de 5 secunde, nu știu dacă o să-l citești vreodată, dar l-am scris și l-am trimis.

Îți urez un weekend excelent.

În Minnesota, Kelly a luat o decizie de cinci secunde în care a pus inima pe primul plan, după ce a visat ani de-a rândul la asta. Se mută în Franța. Acum, că a luat decizia, teama a dispărut, exact așa cum a spus Rosa Parks că se va întâmpla, și își va folosi creierul ca să pună detaliile la punct, în loc să permită fricii să o rețină.

Mel —
Mulțumesc că mi-ai împărtășit regula de 5 secunde... Acum mă mut în Franța.
Kelly

În Londra (Anglia), Steve suferea de tulburare de stres posttraumatic și se gândea să-și pună capăt zilelor în timp ce călătorea cu feribotul. Instinctul i-a spus să caute ajutor și atunci Regula de 5 secunde „a intrat în joc", s-a depărtat de balustradă și s-a dus către unul din membrii echipajului de pe feribot. A fost nevoie să ajungă în punctul cel mai de jos al vieții sale ca să-și dea seama cât de jos se cufundase în depresie, dar în mai puțin de cinci secunde a numărat 5-4-3-2-1 și a descoperit curajul de a-și salva viața.

**Steve**

@melrobbins mi-ai salvat viața astăzi, eram pe punctul de a mă sinucide. Aveam de gând să mă arunc de pe feribot. R. de 5 sec a intrat în joc. Mulțumesc

**Mel Robbins**
@melrobbins

Steve @montgomerysms ce putem face ca să te ajutăm să obții ajutor. Trimite e-mail la hello@melrobbins.com suntem aici pt tine

**Steve**

@melrobbins Acum primesc ajutor xx

Și, în sfârșit, James...

Povestea lui Steve l-a lovit pe James „aproape de inimă". Fratele mai mic al lui James s-a sinucis cu doar un an în urmă. După cum scrie James: „Aș fi vrut ca fratele meu să fi luat o pauză de la problemele care-l apăsau. N-am să pot schimba vreodată asta, dar pot să mă schimb pe mine." Folosind Regula de 5 secunde, a găsit curajul de care are nevoie pentru a se trezi și a începe să trăiască din nou: „E timpul pentru mine să merg mai departe, să revin la pasiunea mea, la alergat." James a luat o decizie de cinci secunde. Aleargă în cursa de 100 de mile, 5-4-3-2-1, în memoria fratelui său Patrick.

**James**

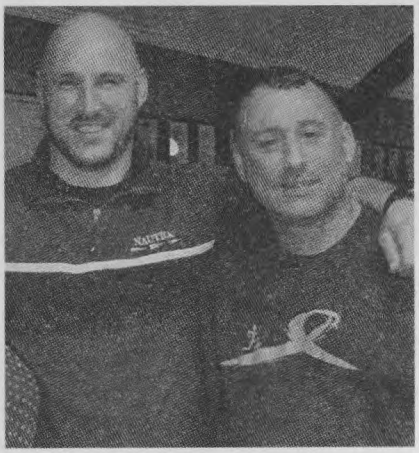
Îți mulțumesc foarte mult. Acesta a fost pentru mine punctul culminant al conferinței. Înainte să-l pierd pe frățiorul meu care s-a sinucis pe 6 aug. 2015, am alergat 18 curse de semimaraton și două complete. După ce a plecat dintre noi, n-am mai fost în stare să alerg. Alergarea era evadarea mea, timpul în care reflectam și gândeam. N-am mai vrut să mai știu de așa ceva.

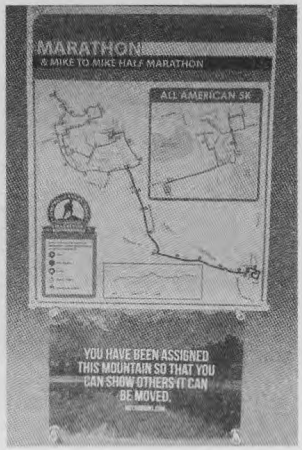
Ai vorbit de soldatul care era gata să sară de pe pod dar a numărat 5.4.3.2.1 și a mers mai departe. Asta m-a lovit aproape de inimă. Aș fi vrut ca fratele meu să fi luat o pauză de la problemele care-l apăsau. N-am să pot schimba vreodată asta, dar pot să mă schimb pe mine.

E timpul pentru mine să merg mai departe, să revin la pasiunea mea, la alergat. Am luptat cu mine să alerg o cursă de 100 de mile în memoria fratelui, dar nu reușeam să obțin „imboldul" de care aveam nevoie ca să transform dorința în realitate.

Astăzi o să număr 5.4.3.2.1 în memoria lui Patrick Stripling.

Îți mulțumesc foarte mult. Am să vorbesc despre asta tuturor.





**James**

Un citat perfect pentru revenirea mea. Chiar lângă biroul meu, ca să-l văd în fiecare zi și să-mi aducă aminte că pot să mișc muntele care-mi stă în față.

#4Patrick #StopSuicide #BeTheVoice #YouAreEnough

Da, poți să muți munții din loc. Orice s-ar întâmpla în acest moment, asta e. Asta e viața ta. Și n-are să înceapă din nou. Nu poți schimba trecutul, dar în cinci secunde îți poți schimba viitorul.

Asta e puterea curajului de fiecare zi. Când inima îți vorbește, onoreaz-o, 5-4-3-2-1 și mișcă-te. Un moment de curaj îți poate schimba ziua. O zi îți poate schimba viața. Și viața ta poate schimba lumea.

**Există măreție în tine. Acum e momentul să o scoți la lumină.**

## 5...4...3...2...1...START!

## REGULA DE 5 SECUNDE

**În clipa în care ai un instinct de a acționa pentru realizarea unui scop, trebuie să**

**5-4-3-2-1**

**și să te miști fizic,**

**altfel, creierul te va opri.**

**DACĂ ȚI-A PLĂCUT ACEASTĂ CARTE, VEI FI ȘI MAI ÎNCÂNTAT DE ACEST CADOU!**

31 DE ȘEDINȚE PENTRU O REALĂ ÎNCREDERE ÎN TINE

**Programul de implementare a Regulii de 5 secunde**

Primești informații exclusive, strategii mai complexe și cele mai noi cercetări care să te ajute să dobândești o claritate de cristal în privința lucrurilor care contează pentru TINE.

Stăpânește mai bine Regula de 5 secunde pentru rezultate durabile cu 31 de zile de îndrumări nemijlocite din partea lui Mel.

Vei afla alte povești personale și vei avea acces la sugestii inedite și exerciții de responsabilitate care te vor impulsiona să mergi mai departe.

În sfârșit, pune capăt stării de copleșire și îndoielii de sine care te împiedică să folosești Regula de 5 secunde și creează o schimbare radicală în viața ta.

Dacă ai așteptat momentul hotărâtor pentru tine, a sosit! Vino alături de mine pentru numai 31 de ședințe scurte și împreună vom debloca puterea din TINE.

**O VALOARE DE 247 DE DOLARI ESTE A TA GRATUIT!**

**Ca să fii alături de mine pentru 31 de ședințe spre o reală încredere în tine, te rog să vizitezi:**

**WWW.MELROBBINS.COM/31SESSIONS**